

## Programm und Anmeldung



<b>Modul 1</b>	18. – 20. März 2024
<b>Modul 2</b>	19. – 21. Juli 2024
<b>Modul 3</b>	21. – 23. Oktober 2024

Beginn am Anreisetag und Ende am Abreisetag ist jeweils um 15:00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Freizeit-, Schulungs- und Tagungszentrum Labenbachhof, Froschsee 7, 83324 Ruhpolding, Telefon: 08663 16 67  
info@labenbachhof.de  
www.labenbachhof.de

**Kosten:** 270,00 EUR pro Modul (Unterkunft bitte selbständig buchen)  
Mitglieder des Fördervereins erhalten eine Ermäßigung von 25 EUR pro Modul

**Anmeldeschluss:** 23. Februar 2024

**Anmeldung:** Maid Alić  
fortbildung@wings-of-hope.de

**Inhaltliche Fragen:** Regina Miebling  
regina.miebling@wings-of-hope.de  
Telefon: 0911 214 23 70

## Über uns

Trauma heilen, Frieden stiften, Versöhnung leben. Mit diesem Dreiklang beschreiben wir die Vision, für die wir arbeiten. Wings of Hope Deutschland ist eine gemeinnützige Stiftung der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern. Wir unterstützen Menschen, die unter den Folgen von Krieg und Gewalt leiden. Das tun wir durch Traumaweiterbildungen für Personen in helfenden Berufen, Friedens- und Dialogarbeit mit jungen Menschen, therapeutische Angebote sowie die Sensibilisierung der Öffentlichkeit. Wir arbeiten in Deutschland und gemeinsam mit Partnerorganisationen in Bosnien-Herzegowina, Kurdistan-Irak, Palästina und Israel sowie in Brasilien und Zentralamerika.

## Kontakt

**Stiftung Wings of Hope Deutschland**  
Bergmannstraße 46, 80339 München  
info@wings-of-hope.de | Telefon: 089 50 80 88 51

Weitere Informationen über die Arbeit der Stiftung Wings of Hope Deutschland finden Sie unter:  
www.wings-of-hope.de.



## »Unser Körper trägt mit« – Traumasensible Körperarbeit nach den flexiblen Power-Response-Leitlinien

3-teilige Weiterbildungsreihe für Traumafachkräfte



Fotografie: Sabine Jakobs und Stiftung Wings of Hope

Ruhpolding

2024

## Wie der Körper auf Trauma reagiert

Menschen mit traumatischen Erfahrungen fühlen sich in ihrem Körper oft chronisch unsicher und angespannt. Ihr Körper wird ständig mit Warnsignalen aus dem autonomen Nervensystem bombardiert. Man könnte sagen, die Vergangenheit lebt in Form nagender innerer Unruhe in ihnen weiter. Um sich zu schützen, ignorieren sie nicht selten Körperempfindungen und die Wahrnehmung für das, was in ihrem Inneren vorgeht.

Deshalb ist es für Traumabetroffene ganz besonders wichtig, ihre körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen wieder besser wahrzunehmen und zu lernen, wie sie sich selbst dabei helfen können, weniger über- oder untererregt und weniger angespannt zu sein.

»Traumaopfer können sich erst erholen, wenn sie sich mit den Empfindungen in ihrem Körper vertraut gemacht und sich mit ihnen angefreundet haben.«

Prof. Bessel van der Kolk (»Verkörperter Schrecken«)

Im Power-Response-Training können Betroffene Ohnmacht überwinden und lernen, Flucht oder Kampfreaktionen zu kanalisieren. Mit den flexiblen Power-Response-Leitlinien werden Kraft- und Stellungssinn aktiviert und geübt im richtigen Moment *leicht* oder *schwer* zu werden. Durch ständige räumliche Orientierung *über links nach rechts* und *über rechts nach links*, fühlen sie sich wieder sicherer und selbstwirksamer. Sie erleben, dass sie ihre Bewegungen im Power-Response Flow über subtile Empfindungen von Zug und Druck situationsgerecht steuern können.

## Über das Seminar

Power-Response ist eine Methode der Körperarbeit, welche ein Grundprinzip von Bewegung in die Mitte stellt: Aktion und Reaktion.

In der Traumaaarbeit kann Power-Response verwendet werden, um Spannungen zu lösen, die eigene Kraft wiederzuentdecken und Körper und Psyche ins Gleichgewicht zu bringen.

Mit den niedrighschwelligen Power-Response-Übungen können wir als Fachkräfte Betroffene an guten und an schlechten Tagen hilfreich begleiten. Ideal sind die im Kurs gelehrt Qigong-Übungen, Selbstmassagen und verschiedene Klopftechniken. Mit ihnen schaffen wir einen sicheren inneren Körper-Raum und können körpersensible Stabilisierung gezielt unterstützen.

In dieser 3-teiligen Weiterbildung beschäftigen wir uns mit:

- grundlegenden Körpererfahrungen im Rhythmus der flexiblen Power-Response-Leitlinien
- leicht zu erlernenden Körperübungen zur traumasensiblen Stabilisierung Betroffener, z.B. anhand der Grundthemen Sicherheit oder Unsicherheit, Kampf oder Flucht, Erstarrung oder Bewegung
- viel eigenem Üben von Körpererfahrungen und Tipps und Tricks für die Praxis

## Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Fachkräfte in pädagogischen oder therapeutischen Arbeitsfeldern, die mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen arbeiten, die traumatische Erfahrungen gemacht haben und mit deren Folgen zu kämpfen haben. Für dieses Seminar sind Grundkenntnisse der Psychotraumatologie sinnvoll.

## Referent:innen

### Regina Miehling



Diplom-Sozialpädagogin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), Traumapädagogin/-beraterin (DeGPT) und Supervisorin für Traumapädagogik (zptn). Sie bringt langjährige Erfahrung in der Traumapädagogik und Bildungsarbeit mit und betreut die Inlandsarbeit der Stiftung Wings of Hope mit den Schwerpunkten Seminare, Weiterbildungen und Traumatherapie.

### Dieter Mayer



Dieter Mayer studiert und unterrichtet seit über 30 Jahren Qigong, Taiji und Kampfkunst. Er hat gemeinsam mit Gaby Eder die Power-Response-Leitlinien entwickelt und in Zusammenarbeit mit Wings of Hope in die Traumaaarbeit integriert. Weitere Schwerpunkte seiner Arbeit sind Deeskalationstrainings, Sport in der Kinder- und Jugendarbeit sowie Bewegung und Gesundheit. [www.power-response-training.com](http://www.power-response-training.com) [www.ass-institut.de](http://www.ass-institut.de)

### Gaby Eder



Gaby Eder ist Ausbilderin für Qigong, Taiji und Power-Response-Training. Weitere Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Deeskalationstrainings, Sport in der Kinder- und Jugendarbeit sowie Bewegung und Gesundheit.