

## **Angst – Depression und Trauma**

Kursreihe mit 3 Wochenenden à 12 Stunden

**Was tun wenn es nicht besser werden darf ?**

**Wie gehe ich auf Patienten ein, die erwarten, von mir geheilt zu werden ?**

**Wie gehe ich auf Patienten ein, die viel klagen?**

**Wie erreiche ich Patienten, die die Hoffnung zur Veränderung verloren haben?**

**Wie erreiche ich Patienten, die sich kaum spüren und keine Gefühle wahrnehmen ?**

Angst und Schmerz sind körperlichen Reaktionen, Signale die Gefahr anzeigen.

Sie sichern unser Überleben. Wenn Angst oder Schmerz auftreten ohne akute Bedrohung dann ist es ein psychosomatisches Symptom - ein Hilferuf, Ausdruck eines psychisch-seelischen und sozialen Ungleichgewichts.

Wenn diese Reaktion nicht ernst genommen wird und die daraus resultierenden Veränderungen nicht vorgenommen werden, kann aus der akuten Reaktion eine Chronifizierung aus Angst, Schmerz und Depression entstehen die das Leben des Klienten bestimmen.

Oftmals liegen diesen Reaktionen des Körpers unbewußte Traumata zu Grunde deren Hilferuf gehört werden möchte.

Gemeinsam untersuchen wir, wie Angst, Depression und Schmerz die Körperempfindung, die Gefühle, das Denken und Handeln beeinflussen und welche Wege der Entwicklung wir mit atem - und körpertherapeutischen Angeboten anbieten können, sowohl im gruppentherapeutischen Setting als auch in der Einzelarbeit.

**Kurs über 3 Wochenenden, aufeinander aufbauend und deshalb nur als gesamte Reihe buchbar.**

Termine: **28./29.März 2020, 16./17. Mai 2020, 04./05. Juli 2020**

Zeiten: Samstag 10:30 - 18:30 Uhr,  
Sonntag 9:00 - 15:00 Uhr

Kosten: 600,00 € für 3 Wochenenden

Ort: Raum für Atem und Yoga,  
Lise - Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg

Leitung: Irene Hotz Heilpraktikerin für Psychotherapie, Atemtherapie (BVA)  
Körperpsychotherapie (DGK/ECP) und  
Carola Kaupp, HP, Leibtherapeutin, Atem – und Körperpsychotherapeutin  
DGK/EABP, BVA

### 1. WE: 28./29.März 2020

Wie begegnen uns Angst, Depression und Schmerz in der  
atemtherapeutischen Praxis und im Alltag?  
Diagnostik der somatoformen Schmerzstörung. Wie können Atem –  
und – körpertherapeutische Angebote die KlientInnen unterstützen?



### 2. WE: 16./17. Mai 2020

Schwerpunkt: Unter welchen Einschränkungen leiden Klienten mit  
Ängsten in ihrem Alltag und wie zeigt sich die Angst auf der  
körperlichen und psychischen Ebene? Woran erkenne ich Hinweise  
auf Traumatisierung? Atem – und – körpertherapeutische Übungen  
zur Wahrnehmung der Welt und der eigenen Körperempfindung sind  
hervorragend geeignet angstbedingten körperlichen und seelischen  
Druck zu regulieren. Zeit zum Üben und Zeit für Fallbesprechungen  
ist vorgesehen.



### 3. WE: 04./05. Juli 2020

Schwerpunkt Depression, wenn nichts mehr geht und die Welt  
schwarz ist...Wir beleuchten das Thema Depression /Burnout unter  
verschiedenen Aspekten.  
Oftmals sind traumatische Kindheitserfahrungen Auslöser für den  
Rückzug. Wir stellen Atem – und körpertherapeutische  
Herangehensweisen vor, mit denen wir es unseren Klienten  
ermöglichen können sich selbst wieder wirksam und gestaltend im  
Leben zu erfahren. Zeit für Fallbesprechungen ist wieder vorgesehen  
genauso wie zum Üben im Rollenspiel.



Anmeldung: **bis 29. Februar 2020**

Bei: Irene Hotz : [info.hotz@online.de](mailto:info.hotz@online.de) oder Tel. +496172-73 76 23  
oder: Carola Kaupp : [kaupp@zfakt.de](mailto:kaupp@zfakt.de) oder Tel. 0761 – 705 98 68