

**WOLFGANG BISCHOFF**

Diplom-Psychologe, Gründer und spiritueller Leiter des Himalaya Instituts e.V. (1981) eine der ältesten Yogaschulen Deutschlands und der Human Culture Academy. Beratung und Begleitung von Menschen, Unternehmen und Institutionen in Transformationsprozessen. Wolfgang Bischoff wird von den Meistern der Himalayas (als einer der engsten Schüler von Sri Swami Rama) seit 1980 in der Mantra-Initiations-Tradition unterrichtet und hat am Himalaya Institut den Grundstein für eine der renommierten Yogalehrerbildungen in Deutschland gelegt.

**STEFFEN BRANDT**

Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut (TfP) in privater Praxis. Aus- und Weiterbildung zum Yogalehrer (BDY/EYU) und zertifizierten Yogatherapeuten bei M. Soder und Dr. I. Dalmann, Einzel- und Gruppenunterricht seit 2002. Seit 15 Jahren psychotherapeutische Tätigkeiten in verschiedenen klinischen und beraterischen Kontexten u.a. als leitender Psychologe in der Tagesklinik Psychosomatik, Tannen- und Hof Berlin-Brandenburg e.V., Dozent für Yogapsychotherapie und Achtsamkeit in der Psychotherapie. [www.steffenbrandt.com](http://www.steffenbrandt.com)

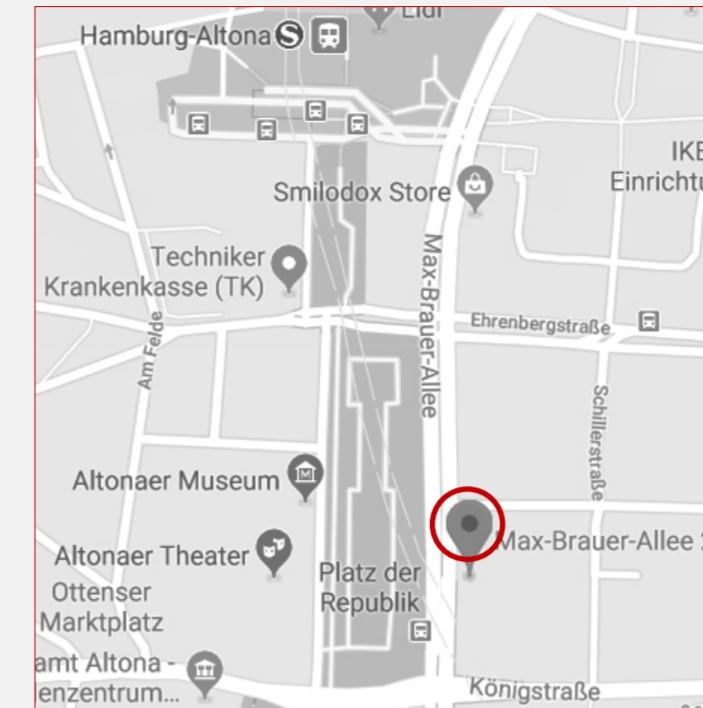
**MIRIAM KRÖNER**

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin, personenzentrierte Gesprächstherapeutin und Traumatherapeutin. Sie arbeitet in privater Praxis in Hamburg-Harvestehude für „Ganzheitliche psychologische Gesundheitsförderung“. Bis 2009 war sie Geschäftsführerin des Himalaya Institut e.V. und ist heute geschäftsführender Vorstand und Therapeutin bei „Lichtpunkt“ – ein Psychosoziales Behandlungszentrum für Geflüchtete mit dem Schwerpunkt Traumatherapie in Hamburg-Altona sowie Therapeutin bei „stabil und gesund GbR“ - Traumatherapie und Stabilisierung in den Hamburger Erstaufnahme-Camps für Geflüchtete. [www.miriam-kroener.de](http://www.miriam-kroener.de)

**JOACHIM PFAHL**

Bachelor of Science, Yoga- und Meditationlehrer (MERU), Trauma-Yogatherapeut (TSY), Dozent für Traumasensibles Yoga und Trauma-Yogatherapie-Ausbildung sowie Ausbildungsleiter in der Yogalehrer-Ausbildung, Buchautor. Coach mit 40-jähriger Berufserfahrung im Trauma-Bereich und internationaler Lehrerfahrung in Regierungs- und Nichtregierungsorganisationen, unter anderem in Indien, Thailand und Europa. Mitglied im BDY, der deutschsprachigen Gesellschaft für Psychotraumatologie (DeGPT) sowie in der Deutschen Gesellschaft für Yogatherapie (DeGYT). Buchveröffentlichung: „Traumasensibles Yoga – TSY“: Posttraumatisches Wachstum und Entwicklung von Selbstmitgefühl von Angela Dunemann-Gulde und Joachim Pfahl. [www.yoga-und-meditation.com](http://www.yoga-und-meditation.com)

Alfred Schnittke Akademie  
Max-Brauer-Allee 24  
22765 Hamburg



Zentral und verkehrsgünstig gelegen in Hamburg-Altona.

**Öffentliche Verkehrsmittel**

5 Geh-Minuten vom Bahnhof Altona  
(Fernbahn, Regionalbahn, S-Bahn, Bus).  
Bushaltestelle: „Altonaer Rathaus“, Bus-Linien 36, 112, 115.  
In Sichtweite vom Altonaer Rathaus und Theater.

So erreichen Sie uns mit dem HVV Hamburg HBF – Altona  
S 3 Richtung Pinneberg  
S 31 Richtung Altona

**Parken**

Parkhaus: Altonaer Bahnhof und Mercado

**SYMPOSIUM 2019**

Samstag, 26. Oktober und Sonntag, 27. Oktober 2019



Wolfgang Bischoff  
Steffen Brandt  
Miriam Kröner  
Joachim Pfahl

**HIMALAYA INSTITUT**

für Yogawissenschaft und Philosophie e.V.  
Gemeinnütziger Verein zur Förderung einer ganzheitlichen Gesundheit

**HIMALAYA INSTITUT**

für Yogawissenschaft und Philosophie e.V.  
Gemeinnütziger Verein zur Förderung einer ganzheitlichen Gesundheit  
Osterstraße 172 b  
D-20255 Hamburg  
Telefon 040 - 43 27 33 58  
Fax 040 - 43 27 33 17  
Email [himalaya@himalaya-institut.de](mailto:himalaya@himalaya-institut.de)  
[www.himalaya-institut.de](http://www.himalaya-institut.de)

Bildquelle Titel: pixabay\_network-1246209  
Foto Steffen Brandt: Waldemar Salesski, Fotograf

**SYMPOSIUM 2019****YOGA UND TRAUMA**

Unser Symposium 2019 widmet sich dem Umgang mit seelischen Verletzungen, einer der großen Herausforderungen unserer Zeit, in der seelische Erkrankungen physische Beschwerden als häufigste Krankheitsursache abgelöst haben.

Welche Perspektiven bietet die Yogaphilosophie bei der Traumabewältigung?  
Wie hilft uns die Neurowissenschaft, Yoga bei Trauma wirksam einzusetzen?  
Wie kann ein traumasensibler Umgang mit Betroffenen gelingen?

„Yoga ist Meditation in Aktion“. Von diesem zentralen Aspekt der Samkhya Philosophie gehen das Verständnis und die Praxis des Yoga in der Tradition des Himalaya Institut e.V. aus, um Menschen durch Achtsamkeit in Bewegung, Atmung und Wahrnehmung in ein ausgeglichenes Erleben von Körper, Geist und Seele und einen bewussten Umgang mit der eigenen Umwelt und sich selbst zu führen.

Aber das achtsame Erleben des Körpers öffnet Türen auch in die verletzte Seele. Wie gehen wir damit sensibel und sinnvoll um? Wie begleiten wir Menschen, die durch traumatische Erlebnisse den Kontakt zum eigenen Körper verloren haben, denen es schwerfällt oder unmöglich ist, sich selbst zu spüren und anzunehmen? Wie kann eine Yoga- und Meditationspraxis sie darin unterstützen, wieder in Verbindung mit sich selbst zu kommen? Welche Möglichkeiten, aber auch welche Grenzen bieten sich bei der Vermittlung von Yoga und Meditation in dieser besonderen Situation?

Ausgehend von diesen Fragen vermitteln unsere Referentin Miriam Kröner und die Referenten Steffen Brandt und Joachim Pfahl sowohl theoretische Grundlagen und Erkenntnisse der Wissenschaft und Yogaphilosophie zu diesen Fragen als auch Erfahrungen und Überlegungen für die praktische Arbeit mit Menschen in der Einzel- und Gruppenarbeit.

Den Abschluss des ersten Abends gestaltet Wolfgang Bischoff, der spirituelle Leiter des Himalaya Institut e.V., mit einer geführten Meditation.

**PROGRAMM****SAMSTAG 26. Oktober 2019**

<b>9.30 Uhr</b>	<b>Begrüßung   Ulrike Kraus</b>
<b>10.00 - 11.30 Uhr</b>	<b>Narben auf der Seele   Miriam Kröner</b> <b>Einführung in das Thema Traumatisierung</b>

Viele Menschen, die eine traumatische Erfahrung gemacht haben, leiden an einer seelischen Verletzung – an einem Trauma. Sie erleben sich und ihr Umfeld anders als ihre Mitmenschen. Dabei ist dies eine normale Reaktion auf unnormale Erlebnisse, denn man spricht von einem Trauma, wenn ein Ereignis auftaucht, was so katastrophal, so bedrohlich ist, dass man keine Strategie für eine Bewältigung finden kann. Was dies genau bedeutet, wie sich solche Erlebnisse auf uns auswirken und wie man als Betroffener oder als helfende/r Yogalehrer/in damit umgehen kann, erfahren wir in diesem einführenden Vortrag. Miriam Kröner gibt u.a. Einblicke in ihre Arbeit mit traumatisierten Geflüchteten und vermittelt erste Hilfstechiken zur inneren Stabilisierung und Distanzierung.

Inhalte:

1. Was ist ein psychisches Trauma?
2. Welche Auswirkungen hat eine Traumatisierung auf den Menschen und seine Bindungen?
3. Gibt es Heilung? Integrative Wege in der Traumabehandlung
4. Traumasensibler Umgang mit Betroffenen: Selbstbestimmung und Stabilisierung fördern
5. Selbstfürsorge zur Vorbeugung sekundärer Traumatisierungen

<b>12.00 - 13.30 Uhr</b>	<b>Traumabewältigung: Perspektive Yoga – Teil I</b> <b>Steffen Brandt</b>
--------------------------	--

Die beiden Symposiumseinheiten beschäftigen sich mit der Frage, warum Yoga bei Trauma eine wichtige Rolle spielen kann. Vorgestellt wird eine Brücke zwischen Yoga und Psychotherapie, zwischen der Traumasymptomatik und wirksamen Yogatools. Zudem werden wir spannende Antworten von Patanjali und dem Yoga Sutra hören und feststellen, dass sie Erstaunliches beitragen können. Diskutiert werden mögliche Grenzen des Yoga bei Traumafolgestörungen. Kann Yoga Traumabehandlung unterstützen? Wie gelingt die Yogabegleitung neben einer traumatherapeutischen Behandlung? Auf was gilt es, in Yogagruppen zu achten? Was sind die Möglichkeiten einer Yogaeinzelbegleitung?

**PROGRAMM**

Dabei wechseln sich theoretischer Input, Praktizieren und der Erfahrungsaustausch im Dyadengespräch ab. Neben „klassischem“ Yogaüben (āsana, prānāyāma, Meditation) werden Reflexionsübungen (svādhyāya, YS 2.1) mit vertiefendem oder perspektivwechselndem Fokus vorgestellt (im Sinne von pratiprasava, YS 2.10 oder im Sinne von pratipaksha bhāvana, YS 2.33/34).

<b>13.30 – 14.30 Uhr</b>	<b>Vegetarisches Fingerfoodbuffet vor Ort</b>
<b>14.30 – 16.00 Uhr</b>	<b>Traumabewältigung: Perspektive Yoga – Teil II</b> <b>Steffen Brandt</b>
<b>16.15 – 16.30 Uhr</b>	<b>Abschlussgespräch</b>
<b>17.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>Meditation   Wolfgang Bischoff</b> <b>Geführte Meditation zu dem Thema: „Wer bin ich“</b>

**SONNTAG, 27. Oktober 2019**

<b>09.00 - 10.30 Uhr</b>	<b>Traumasensibles Yoga (TSY) in Theorie und Praxis -Teil I   Joachim Pfahl</b>
--------------------------	---

Der wissenschaftliche Stand der Neurowissenschaften und besonders die Polyvagaltheorie nach Porges erklären, warum Yoga und Meditation eine besondere Wirksamkeit bei Trauma, Traumafolgestörungen und psychischen Erkrankungen einschließlich Stressbelastungen haben. Die Basis der Symposiumseinheit wird diese theoretische Einführung sein, um dann anhand von Leitlinien eines traumasensiblen Yogas aufzuzeigen, wie wir Yoga und Meditation bei Traumatisierungen praktizieren können. Es wird Raum für Fragen und Fallbeispiele sowie für praktische Erfahrungen geben.

<b>11.00– 12.30 Uhr</b>	<b>Traumasensibles Yoga (TSY) in Theorie und Praxis -Teil II   Joachim Pfahl</b>
-------------------------	--

<b>12.45 – 13.15 Uhr</b>	<b>Abschlussgespräch</b>
--------------------------	--------------------------

**ANMELDECoupon**

Osterstraße 172 b • 20255 Hamburg  
Tel. 040 - 43 27 33 58 • Fax 040 - 43 27 33 17  
[anmeldung@himalaya-institut.de](mailto:anmeldung@himalaya-institut.de) • [www.himalaya-institut.de](http://www.himalaya-institut.de)

**HIMALAYA INSTITUT**

für Yogawissenschaft und Philosophie e.V.  
Gemeinnütziger Verein zur Förderung einer ganzheitlichen Gesundheit

**Symposium 2019 - Yoga und Trauma**

**vom 26. – 27. Oktober 2019, in der Alfred Schnittke Akademie, Hamburg**

Name/Vorname \_\_\_\_\_ Geb.-Datum \_\_\_\_\_  
Straße, Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_ eMail \_\_\_\_\_

Das Himalaya Institut habe ich entdeckt durch:  
 Internet  Kursleiterin  Teilnehmerin  Infomaterial  Messe  Zeitung/Anzeige  
in \_\_\_\_\_ Sonstige: \_\_\_\_\_

Bitte senden Sie mir den Himalaya-eMail-Newsletter  Ja  Nein  
Bitte senden Sie mir den Vollmond-Newsletter  Ja  Nein

Ich melde mich verbindlich an zu: **Symposium Yoga und Trauma**  
**Samstag, 26. Oktober bis Sonntag, 27. Oktober 2019 (Sa 09.30 – 18.00 Uhr, So 09.00 – 13.15 Uhr)**

**Seminargebühr** (inkl. vegetarischem Fingerfoodbuffet am Samstag)  
 210 €  Mitglied (10% Rabatt)  
 Frühbucherrabatt bis 27.07.2019  Mitglied + Frühbucher (15% Rabatt) (10% Rabatt)  
 Rentnerin/Arbeitsloser/Studentin (15% Rabatt) bitte Nachweis senden

Wenn mehrere Rabatte zutreffen, gilt allein der jeweils höchste Rabatt.

**SEPA-Lastschrift-Mandat**

Ich ermächtige das Himalaya Institut e.V., den Gesamtbetrag in Höhe von \_\_\_\_\_ € mittels Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Himalaya Institut e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.  
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.  
Gläubiger-ID: DE 29 ZZZ 00000 144947 Mandatsreferenznummer entspricht Ihrer IBAN

Vor- und Nachname (KontoinhaberIn)

IBAN \_\_\_\_\_ BANK \_\_\_\_\_  
Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) habe ich gelesen und erkenne sie ausdrücklich an. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner, zur oben genannten Buchung, personenbezogenen Daten im Sinne der DSGVO Art. 6 Abs.1 S.1 einverstanden und stimme der Datenschutzerklärung zu.

Ort / Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**Rücktritt**

Rücktritte werden nur in schriftlicher Form akzeptiert. Bei Rücktritt bis 6 Wochen vor Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 25 € berechnet. Bei Nichtteilnahme oder Rücktritt ab 6 Wochen vor Beginn berechnen wir 100% der Gebühr der Seminargebühr. Dies gilt nicht, wenn jemand von der Warteliste nachrücken kann bzw. ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. In diesem Fall berechnen wir 25 € Bearbeitungsgebühr.