

30 JAHRE  
Systemische  
Gesellschaft

RES  
ONANZEN

Jahrestagung der  
Systemischen Gesellschaft  
21.-22.06.2024, Alte Münze, Berlin

## Wieder in Verbindung kommen



### – Praxis des Traumasensiblen Yoga

Peter Luitjens, Diplom-Pädagoge, Yogalehrer und Yogatherapeut, Systemischer Lehrtherapeut (SG), Systemischer Kinder- und Jugendlichentherapeut (SG), Systemischer Supervisor (SG), Heilpraktiker Psychotherapie, seit 1991 Entwicklung eines Yoga-Angebots für Menschen mit psychischer/ psychosomatischer Problematik; 2000 Gründung des „Zentrum für Systemische Beratung und Therapie“ in Weyhe (bei Bremen); seit 2010 Entwicklung und Durchführung der Weiterbildung "Systemische Traumapädagogik" (DeGPT/ FVTP); Systemische Therapie mit Kindern, Jugendlichen und ihren Familien (auch im Jugendhilfe-Kontext), speziell bei Traumatisierungen; Traumabezogene Beratung von Professionellen; Supervision und Teamentwicklung im Jugendhilfebereich und in psychiatrischen Kontexten; Traumasensibler Yoga; Autor verschiedener Artikel und Fachbücher, u.a. "Systemische Traumapädagogik" (zusammen mit Renate Jegodtka), zwei Kinderfachbücher mit Begleitheft für Professionelle (zusammen mit Renate Jegodtka): "Kim, Tim-Tiger und das gefährliche Etwas"; "Stine verstummt - Mobbing ist kein Kinderspiel"

**30 JAHRE**  
Systemische  
Gesellschaft

# RES ONAN ZEN

Jahrestagung der  
Systemischen Gesellschaft  
21.-22.06.2024, Alte Münze, Berlin

In den letzten Jahren mussten viele erleben, dass die Selbstverständlichkeit verloren ging, sich als verbunden mit der Welt zu erfahren.

Parallel dazu wurde für manche von uns auch die Verbindung zu sich selber, zum eigenen Leben brüchiger. Es ist viel dazu geschrieben worden. Diese Ebene schwingt in diesem Workshop mit. Zentral wird es jedoch um Erfahrung im Hier und Jetzt gehen – sich selber im Tun wahrnehmen – mit sich selber in Resonanz kommen.

Die Praxis des traumasensiblen Yoga lädt dazu ein, mit dem eigenen Tun und der inneren Reaktion darauf zu experimentieren und so in einen Zustand der Neugier zu gelangen. Wesentliche Elemente des Yogaweges sind die Lenkung der Aufmerksamkeit, die Fokussierung auf die lebendige Erfahrung des Augenblicks sowie Akzeptanz und Freundlichkeit sich selbst gegenüber. Dazu gehört auch der Austausch mit anderen über deren Erfahrungen, die ähnlich oder ganz anders sein können.

Die praktischen Übungen werden an die Gegebenheiten der Workshop-Umgebung angepasst, zur Teilnahme sind weder Yoga-Kleidung noch Yogamatten o.ä. notwendig. Die Übungen erfordern keine besondere Beweglichkeit – im Gegenteil ist davon auszugehen, dass auch in ihrer Beweglichkeit eingeschränkte Menschen von der Teilnahme profitieren.

## Kontakt/Webseite

[luitjens@familientherapie-weyhe.de](mailto:luitjens@familientherapie-weyhe.de), [www.systemische-traumapaedagogik.de/](http://www.systemische-traumapaedagogik.de/)

## **Workshop Slot 2**

**Freitag, 21.06.2024, Zeit: 16:00 bis 18:00 Uhr**