

### **Gruppentreffen**

Die Biodanza Traumagruppe umfasst  
6 – 8 Termine, immer montags  
von 18.30 – 20.30 Uhr

### **Teilnahmebeitrag:**

10,- Euro pro Abend  
(bei Bedarf Ermäßigung)

### **Gruppengröße:**

6-10 Frauen

### **Leitung:**

Christa Katharina Holzinger  
Diplom Pädagogin, Fachberaterin für  
Psychotraumatologie, Somatic  
Experiencing Practitioner, Biodanza  
Ausbildung in Mexico und Deutschland

### **Ort:**

Mehrgenerationenhau MÜZE 2 Eltville  
Wallufer Straße 10  
65343 Eltville

**Es sind keine tänzerischen  
Vorkenntnisse erforderlich.**

### **Anmeldung (erforderlich):**

Anmeldung und weitere Informationen  
bei Wildwasser Wiesbaden e.V.  
Tel: 0611 - 80 86 19  
info@wildwasser-wiesbaden.de  
www.wildwasser-wiesbaden.de



Verein gegen sexuelle Gewalt  
Fachberatungsstelle für Mädchen und  
Frauen

Dostojewskistr. 10  
65187 Wiesbaden

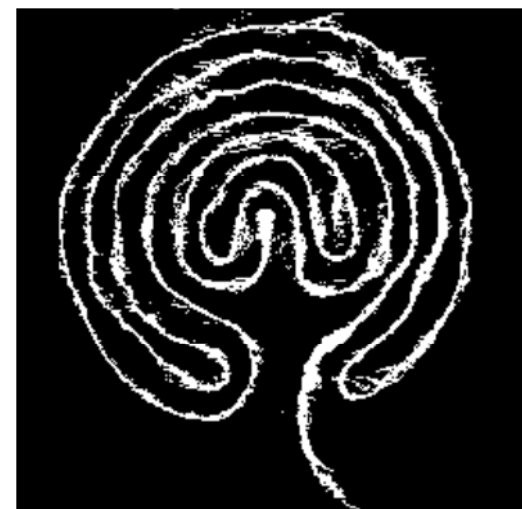
Tel: 0611 - 80 86 19

info@wildwasser-wiesbaden.de  
www.wildwasser-wiesbaden.de

### **Bankverbindung**

Wiesbadener Volksbank  
IBAN: DE88 5109 0000 0014 8597 05  
BIC: WIBADE5W

*Eigene Kraftquellen  
finden und nutzen*



*Biodanza  
Traumagruppe  
für von  
sexueller Gewalt  
betroffene Frauen*

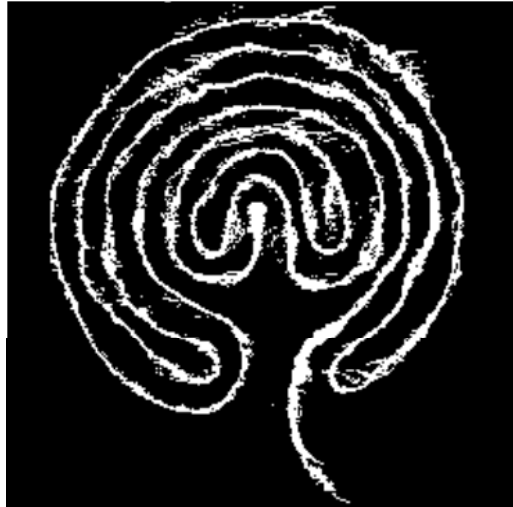
# *Biodanza*

## *Traumagruppe*

Traumata betreffen sowohl den Körper als auch die Psyche, wie die mittlerweile zahlreichen Untersuchungen der Neurobiologie gut belegen. Ein Trauma ist selbst dann eine psychophysische Erfahrung, wenn das traumatische Ereignis dem Körper keinen unmittelbaren Schaden zufügt. Traumata gelangen zum Ausdruck in Atmung und Gestik, in sensorischen Wahrnehmungen, in Bewegungen, Emotionen und Gedanken.

In der Arbeit mit traumatisierten Menschen hat sich gezeigt, dass Einsicht und Verstehen allein nicht ausreichen, sondern Methoden wichtig sind, die helfen, sich innerer Empfindungen bewusst zu werden. Peter Levine, der Begründer von Somatic Experiencing, eine der wichtigsten und meist verbreiteten Methoden zur Behandlung traumatischer Störungen, hat durch seine Forschungen belegt, dass ein Trauma in erster Linie physiologischer Natur ist und

von daher Körperempfindungen viel eher der Schlüssel zur Heilung von Traumata sind als intensive Emotionen.



In diesem Kurs werden wir auf der Grundlage von Somatic Experiencing und Elementen von Biodanza arbeiten. Biodanza wurde vor 45 Jahren von dem chilenischen Psychologen Rolando Toro entwickelt. Er verband uraltes Wissen über die Heil- und Ausdruckskraft des Tanzes mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Das ausgewogene Verhältnis zwischen aktiven Tänzen und ruhigen Bewegungsformen bewirkt eine harmonisierende Wirkung auf neurove-

getativer Ebene, Spannungen können aufgelöst und innere Harmonie erlebt werden. Darüber hinaus ist eine der wesentlichen Stärken von Biodanza, wieder in Kontakt zu kommen mit unserer Lebensfreude, Vitalität und Lebendigkeit.

In der Traumagruppe geht es um die Vermittlung von Übungen und Methoden, die es ermöglichen, die Verbindung mit dem Körper wiederherzustellen und die Sensibilisierung von Körperempfindungen zu vertiefen. Mithilfe der Körperwahrnehmung lernen wir, unser Selbst zu spüren, und Schritt für Schritt können wir üben, Traumafolgen wie Erstarren, Dissoziieren und Explodieren zu regulieren.

*Eigene Kraftquellen*

*finden und nutzen*