



TCTSY Trauma Center Trauma Sensitive Yoga



2025 Foundational Workshop in deutscher Sprache in Präsenz in München

[Hairu Studio, Körnerstraße 2a, 80469 München](#)

November 22 + 23, 2025

09:00 – 04.00pm CET

Seminargebühr: 420,00 €

mit Birgit Löwenbrück und in Kooperation mit Maja Block

TCTSY ist eine körperorientierte Intervention, die auf soliden Forschungsergebnissen des Trauma Center Boston basiert und das einzige Yoga-Programm, das in den USA als evidenzbasierte Behandlung für Traumata anerkannt wurde. Das 2003 entwickelte Programm hat Tausenden von Menschen geholfen, die an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTSD) oder an einem komplexen Beziehungstrauma litten - von Militärveteranen bis hin zu Überlebenden von chronischem Missbrauch. Studien zeigen, dass dieses Modell die PTBS-Symptome bei Menschen mit komplexen Traumata deutlich reduzieren kann und die Lebensqualität deutlich verbessert.

TCTSY steht allen Menschen offen, unabhängig von Alter, Geschlecht, Ethnie, Körperbau und körperlichen Fähigkeiten.

Diese Einführung richtet sich an Psychotherapeut:Innen, Sozialarbeiter:Innen, Yogalehrer:Innen, Aktivist:Innen, Pädagog:Innen und andere Fachkräfte des Sozial- und Gesundheitswesens, die den Körper in den Kontext ihrer Arbeit integrieren möchten.

Das Seminar unterstützt Yogalehrer:Innen dabei, ihren Unterricht trauma-informierter zu gestalten. Psychotherapeut:Innen und andere Berufsgruppen können ihre Arbeit trauma-sensitiver und anti-oppressiver gestalten, durch die Integration von TCTSY-Elementen, die für den Heilungsprozess komplexer Traumata in persönlichen, beruflichen, gemeinschaftsbezogenen oder systemweiten Beziehungen von entscheidender Bedeutung sind.

Das Programm führt Sie in die Kernkonzepte und Methoden von TCTSY ein, wobei der Schwerpunkt darauf liegt, wie die Kernbausteine von TCTSY die Grundlage für anti-oppressive, trauma-sensible Arbeit bilden, einschließlich:

- einem kurzen historischen Überblick über die Entwicklung von TCTSY
- wesentlicher theoretischer Grundlagen, die dieser Praxis zugrunde liegen (Traumatheorie, Bindungstheorie, Neurowissenschaften und Intersektionalität)

- Kernelemente der TCTSY-Praxis, einschließlich Anleiten üben und Studien.

Es wird Groß- und Kleingruppen geben und einen Wechsel zwischen Theorie und Praxis.

Teilnehmende erhalten im Anschluss an das Seminar per E-Mail einen Link zu einem Google-Ordner, in dem die Präsentation und weitere Seminarunterlagen für den Zeitraum von einer Woche zum Herunterzuladen bereitgestellt werden.

Dieser Workshop beinhaltet ca. 5 Stunden für individuelles Lernen (Vorbereitung der Praxis-Anleitung von 3 einfachen Yogaformen am zweiten Seminartag, Literaturstudium, Vor- und Nachbereitung, etc.).

Diese Ausbildung ist anerkannt als Voraussetzung für eine eventuelle Bewerbung zum internationalen TCTSY Zertifizierungsprogramm des Center for Trauma and Embodiment (CFTE) in Boston, USA.. Mehr Informationen:

<https://www.traumasensitiveyoga.com/certification-program.html>

Dieser einführende Workshop dient ausschließlich der beruflichen Weiterbildung und ist keine Zertifizierung. Um TCTSY als Methode anbieten zu können, ist der erfolgreiche Abschluss des 300-stündigen TCTSY-Zertifizierungsprogrammes erforderlich.

Dieser Workshop ist auch nicht als Intervention für Menschen gedacht, die ein Trauma erlebt haben.

Über Trauma zu sprechen, selbst im Rahmen eines professionellen Trainings, kann triggernd oder überwältigend sein!

Bitte beachten Sie: Dieser Workshop ist eine Einführung in TCTSY und qualifiziert Teilnehmende nicht dazu, Traumabehandlung anzubieten, auch nicht TCTSY als Methode. Dieser Workshop möchte Interessierte aus unterschiedlichen Berufsgruppen dabei unterstützen, TCTSY Elemente in den eigenen Arbeitskontext einzubeziehen und ihn dadurch trauma-informierter bzw. trauma-bewusster zu gestalten.

Seminarsprache und Handouts: Deutsch*

*nicht alle Materialien, die zu einem Foundational Training gehören, wie zum Beispiel Studien, Videos, englischsprachige Literatur, liegen in deutscher Übersetzung vor. Bei den im Seminar verwendeten Videos lassen sich jedoch meist deutsche Untertitel einstellen.

Seminarort: [Hairu Studio, Körnerstraße 2a, 80469 München](#) (Glockenbachviertel)

Über Birgit:

Birgit absolvierte ihr erstes Training mit dem Trauma Center Boston im Jahr 2010. Sie ist eine akkreditierte Trainerin des Center for Trauma and Embodiment. Darüber hinaus ist sie Mentorin im jährlichen TCTSY-Zertifizierungsprogramm. Birgit arbeitet seit vielen Jahren mit Traumaüberlebenden und bietet TCTSY für Gruppen und Einzelpersonen an.

Resilienzseminare für Trauma Care Professionals mit Michaela Huber seit 2014.

Beruf: Diplom-Sozialarbeiterin und Erziehungswissenschaftlerin, Traumatherapeutin (Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz), Yoga- und Qigong-Lehrerin.

Weitere Informationen finden sie hier: www.traumasensitives-yoga.de

Kontakt und Buchung: info@tctsy.de

SEMINARBEDINGUNGEN

Mit der Buchung des Seminars erklären Sie sich automatisch mit den folgenden Seminarbedingungen einverstanden:

Die Teilnahme am Seminar erfolgt auf eigene Gefahr.

Die Seminargebühr umfasst ausschließlich den Unterricht vor Ort und Zugang zu den zugehörigen Materialien. Reise-, Unterkunfts- und Verpflegungskosten sind nicht inbegriffen.

Eine Stornierung nach einer Buchung ist bis zum 30.09.2025 abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50,00 € möglich. Bei Stornierungen nach dem 30.09.2025 bleibt die gesamte Seminargebühr fällig, es erfolgt keine Erstattung.

Wenn Sie zum Seminar nicht erscheinen, egal aus welchem Grund, ergibt sich daraus weder ein Erstattungsanspruch noch ein Anspruch auf Teilnahme in einem anderen Seminar oder sonstige Ansprüche.

Voraussetzung zum Erhalt einer Teilnahmebescheinigung im Anschluss an das Seminar ist die persönliche Teilnahme während der kompletten Seminarzeit an beiden Seminartagen.

Um Risiken von Krankheit oder durch höhere Gewalt abzusichern, empfehlen wir eine Seminarversicherung, zum Beispiel:

<https://www.hmr.v.de/spezialversicherung/seminarversicherung>

ANMELDUNG

Bitte nutzen Sie das Anmeldeformular auf der Webseite, oder senden Sie bitte eine E-Mail mit folgenden Angaben:

Ihr Name, Ihre Rechnungsanschrift, das Datum des Workshops, für das Sie sich anmelden möchten. Sie erhalten dann eine Rechnung (solange Plätze verfügbar sind). Mit der Überweisung des Rechnungsbetrages ist Ihr Platz verbindlich gebucht.

Mit der Buchung des Seminars erklären Sie sich automatisch mit den Seminarbedingungen einverstanden.

Für Fragen erreichen Sie mich gut per Email.