

# Traumasesensible Meditation und Fantasiereisen mit Kindern

Onlinefortbildung  
3 x 120 Minuten

Meditative Fantasiereisen können Kindern wohltuende Pausen von stressigen Reizen des Alltags gewähren. Da das Gehirn nicht zwischen real erlebten Erfahrungen und solchen der eigenen Vorstellung differenziert, kann die Arbeit mit inneren Bildern reale Empfindungen herstellen und nachhaltig integrieren. So können Schlafprobleme oder Antriebslosigkeit, innere Unruhe oder Ängste gelindert werden. Meditation und Imagination können besonders für Menschen mit traumatischen Erfahrungen triggernd sein. Eine forcierte Bewegungslosigkeit in Stille mit Fokus auf das Innere, kann die Neigung zum Dissoziieren bestärken. In dieser Fortbildung lernen Sie anhand unterschiedlicher Meditations- und Imaginationstechniken die Bedingungen für eine traumasensible Umsetzung von Fantasiereisen kennen. Mit spielerischen Elementen und einem ressourcenorientierten Blick ermöglichen Sie Kindern ihre Fantasiewelten achtsam und mit allen Sinnen zu erforschen. Anhand des Wissens zur Bedeutung von Imagination für den Prozess der Neuroplastizität, können Fantasiewelten als Rückzugsorte für neue Erfahrungs- sowie Handlungsmöglichkeiten implementiert werden.

## Kurz und knapp:

- Imagination und Neuroplastizität
- Unterschiedliche Arten sowie Formen von Meditation und Fantasiereisen
- Die Kunst des Erzählens: Rahmen, Aufbau, Ziel, Stimme, ...
- Traumasensible Umsetzung: Sprache, Vorhersehbarkeit, Nachvollziehbarkeit und Wahlmöglichkeiten
- Überflutungszustände erkennen und auffangen

**8.01. + 15.01.+22.01.2025**  
**Preis für alle drei Abende: 79,00 €**