



step
stiftung

17:00 - 20:00 UHR | ONLINE

DIENSTAG, 07.10.2025

TRAUMA UND SPORT

In diesem Workshop erhältst Du fundierte Einblicke in die Entstehung und Folgen von Traumata. Ein besonderer Fokus liegt auf dem Nutzen von Sport und Bewegung zur Linderung körperlicher Symptome nach Traumatisierung. Anhand praxisnaher Ansätze lernst Du, sportliche Aktivitäten gezielt für betroffene Kinder und Jugendliche einzusetzen.

Inhalte & Methoden

- **Interaktive Methoden:** Aktivierungs- und Simulationsspiele, Fallbeispiele, Reflexion sowie Austausch und Diskussion
- **Verschiedene Übungen:** Körperbewusstsein, Selbstregulation, Ressourcenaktivierung
- **Fachlicher Austausch und Diskussion:** Erfahrungsberichte und praxisnahe Beispiele



**Jetzt kostenfrei
anmelden!**



Gefördert durch
Beisheim Stiftung



Kontakt

Kristin Scholz



scholz@step-
stiftung.de



+49 (0) 761 5958351



step-stiftung.de

Carla Binkert

M.A. Erwachsenenbildung
Systemische Beraterin



Louisa Ramsaier

M. Sc. Prävention &
Gesundheitspsychologie