

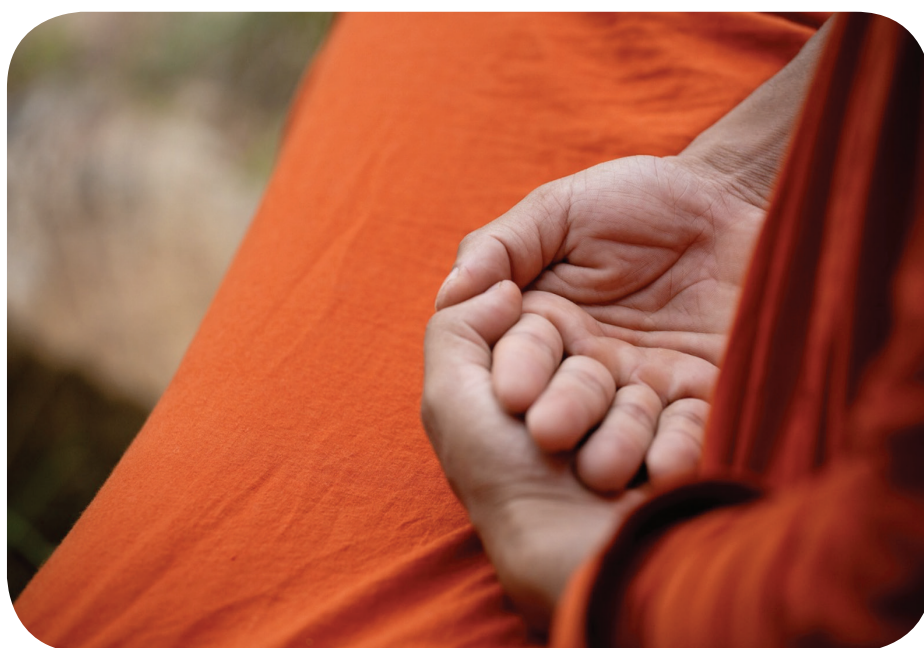


# TRAUMA UND ZEN



Mit Dr. Alexander Poraj\*, POL

**S**eit Jahren rückt das Trauma ins Zentrum der Psycho- wie auch der Körpertherapie. Seit Jahrtausenden steht das Leiden im Zentrum der Buddhistischen Schulen. Viele traumatisierte Personen suchen Hilfe und Heil in meditativen Techniken. Viele entdecken durch die Meditation ihr Trauma. Manche Personen retraumatisieren sich in meditativen Retreats. Gleichzeitig halten meditative Techniken Einzug in therapeutische Verfahren.



In diesem Seminar mit dem Nachfolger von Willigis Jäger als Leiter des Spirituellen Zentrums am Benediktushof in Holzkirchen wird sich der Kursleiter mit den Teilnehmenden zusammen zunächst den Themen Trauma und Leid annähern und die Diagnose aus buddhistischer Sicht

diagnostizieren. Mittels Referat, Diskussion und Übungen werden die Anwesenden in einem ersten Schritt Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen beiden Begriffen und Zuständen erforschen. In einem zweiten Schritt reflektiert Dr. Poraj den therapeutischen und den Zen-Buddhis-

**DATUM:**

28. - 30. März 2025

**KURSZEITEN:**

jeweils 10.00 - 13.00 Uhr  
und 14.30 - 17.30 Uhr

**KOSTEN:**

CHF 750

**KURSORT:**

Zentrum für Innere Ökologie  
Freischützgasse 1  
8004 Zürich

**SPRACHE:**

Deutsch

**KURSBEDINGUNGEN:**

Die schriftliche Anmeldung mit untenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr. 100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

tischen Ansatz als mögliche Heilungswege – und die durchaus vorhandenen Synergien.

„Was wirkt wann unterstützend?“,  
„Auf was muss geachtet werden?“,  
„Welche Missverständnisse, ja welche Mythen sollten ausgeräumt werden?“,

---

## Trauma und Leid sind immer mit uns gewesen.

---

„Wo beginnt und wo endet Therapie – und wo beginnt und wo endet spirituelle Übung?“

Diese und weitere Fragen, die aus dem gemeinsamen Raum heraus als essenziell entstehen, prägen die Kurszeit. Das Seminar versteht sich als eine

---

## Menschen können sich in meditativen Retreats retraumatisieren.

---

Vertiefung und Weiterbildung für Personen, die in einem der beiden oder in beiden Bereichen tätig sind. Es ist aber gleichzeitig auch offen für am The-

ma interessierte Menschen aus anderen beruflichen Richtungen und aus unterschiedlichen Kulturen.

Ausserdem wird es im Laufe des Seminars auch immer wieder Momente des Innehaltens und Körperlauschens geben.

*\* Dr. Alexander Poraj, ist Religionswissenschaftler, als Zen-Meister Nachfolger von Willigis Jäger und spiritueller Leiter des Benediktushofes in Holzkirchen. Er ist Präsidiumsmitglied der „West-östliche Weisheit Willigis Jäger Stiftung“ und Gründer und Geschäftsführer der Beratungsgesellschaft Dr. Poraj & Partner GmbH in Zürich, wo er mit seiner Familie lebt. Zuvor war er u.a. als Geschäftsführer der psychosomatischen Fachakutklinikgruppe Oberberg GmbH tätig.*

*Die Begleitung zahlreicher Personen richtet das Interesse von Alexander auf die Facetten der Ich-Struktur mit ihren komplexen Zusammenhängen. Wichtig ist ihm dabei das wissenschaftliche und praktische Erforschen dessen, was wir als „Ich“ und „Bewusstsein“ bezeichnen. Zu diesen Themenbereichen ist er Mitinitiator zahlreicher Symposien und Kongresse, sowie Buchautor und Speaker.*



---

**Anmeldetalon:** Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für den Kurs **«TRAUMA UND ZEN»** mit Dr. Alexander Poraj vom 28. – 30. März 2025:

Name..... Vorname.....

Strasse..... PLZ/Ort.....

Beruf..... Telefon.....

E-Mail.....

Ort/Datum..... Unterschrift.....