

Trauma **Hilfe** Zentrum München e.V. (THZM):

Stabilisierungsgruppe mit Yoga

Leitung **Martina Freystedt** (Yogalehrerin und Traumafachberaterin)
Tita Kern (AE Psychotraumatologie DUK,
FB Psychotraumatologie DIPT)

Termine **fortlaufend donnerstags von 18.00-19.30 Uhr**
voraussichtlich ab Juni/Juli 2010

Inhalt Belastende Lebensereignisse können das Verständnis, das Menschen von sich selbst und ihrer Welt haben erschüttern. Traumafolgen können bewirken, dass es schwer fällt den Moment wahrzunehmen, Spannung und belastende Bilder zu regulieren oder ein Empfinden für sich selbst und den eigenen Körper zu haben.

Durch Informationen, durch gezielte Methoden der Selbstwahrnehmung und Imagination, kombiniert mit Körper- und Atemübungen aus dem Yoga, möchten wir dabei unterstützen, Kontakt zum eigenen Körper und der eigenen Stärke aufzunehmen.

Die Körperübungen im Yoga zeichnen sich aus durch die Langsamkeit der Ausführung, durch die Verbindung von Atem und Bewegung und durch das längere Verbleiben in einer Haltung. Durch die Konzentration gelingt es im gegenwärtigen Augenblick zu bleiben, den Gedankenstrom zu beruhigen und wahrzunehmen, was im Moment ist.

Wir üben mit Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten des Einzelnen, ohne Leistungsdruck und Bewertung. Wir lernen die eigenen Begrenzungen wahrzunehmen und zu respektieren. Wir freuen uns darüber, so zu üben, wie es uns gerade guttut.

Die Stabilisierungsgruppe umfasst acht Termine und wird von einer Yogalehrerin und einer Traumafachkraft durchgeführt. Von Beginn der Gruppe wird mit jeder Teilnehmerin ein ausführliches Vorgespräch geführt. Die Stabilisierungsgruppe ersetzt keine Psychotherapie, kann aber ergänzend oder vorgeschaltet eingesetzt werden.

Vorerfahrung im Yoga sind nicht notwendig.

Das Trauma **Hilfe** Zentrum München e.V. (THZM) bietet an:

Stabilisierungsgruppe mit Yoga

Leitung **Martina Freystedt** (Yogalehrerin und Traumafachberaterin)
Tita Kern (AE Psychotraumatologie DUK,
FB Psychotraumatologie DIPT)

Ort Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)

Termine **fortlaufend donnerstags von 18.00-19.30 Uhr**
voraussichtlich ab Juni/Juli 2010

Gebühr 200 Euro (incl. Vorgespräch)

Teilnehmerzahl begrenzt, bitte baldige Anmeldung!
Die Anmeldung ist verbindlich mit der Anmeldebestätigung des THZM.

Anmeldung THZM-Geschäftsstelle
Horemansstraße 8 Rg, 80636 München
Fax 089-12027901, mail info@thzm.de

Stichwort **Yoga-Stabi**

Hiermit nehme ich verbindlich an der Stabilisierungsgruppe teil:

Nachname/Vorname

Straße

PLZ / Wohnort

Telefon tagsüber

Telefon abends

E-Mail

Bei Abmeldung bis 2 Wochen vorher wird eine Bearbeitungsgebühr
von 30 Euro einbehalten, danach ist der komplette Betrag fällig.

Datum Unterschrift