

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

## Stabilisierungsgruppe – Frauengruppe **TRAUMASENSIBLES YOGA**

**Leitung** **Bitta Boerger**, Yogalehrerin, Yogatherapeutin,  
Fortbildung in Traumasesiblem Yoga

**Termine** **Infostunde: 21.04.2020**  
**Gruppe: ab 28.04.2020**  
**4 x dienstags**  
**jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr**

**Inhalt** Die Verbindung von Körper und Geist wird im Yoga gefördert. Das achtsam Sein „Im Hier und Jetzt, in diesem Moment, im eigenen Körper“ wird mit allen Sinnen geübt und bildet die Basis für die Möglichkeiten, wieder mehr Vertrauen in sich selbst zu finden. Traumasesibles Yoga bietet der Übenden ein sicheres Umfeld, in dem sie mit ihrem Körper aufmerksam die angebotenen Bewegungsabfolgen übt, um mehr und mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Die Förderung von Stabilität und Widerstandskraft ist das Ziel. Mit körperlich kräftigenden Übungen wird Stabilität in die Körpermitte gebracht, um mit dieser Kraft Standhaftigkeit und ein stärkeres Selbstwertgefühl aufzubauen. Sanfte Entspannungstechniken, Pranayama Praxis (Atemtechnik) und verschiedene Meditationsweisen werden stufenweise vermittelt.

Durch die Übungen wird die eigene Körperwahrnehmung gesteigert. Das Selbst-Wahrnehmen ist die Grundlage für Selbstwirksamkeit. Zu erkennen, dass wir eigenverantwortlich entscheiden, was gesehen und wahrgenommen wird, welche Gedanken entstehen und wie sie uns beeinflussen, bringt uns näher an die Erkenntnis, dass die Selbstregulationsfähigkeit auch in der eigenen Kraft liegt. Die Scheu vor dem eigenen Körper kann überwunden werden und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird entwickelt. So kann sowohl der Körper als auch der Geist zunehmend zu einem sicheren Ort werden, ein Zuhause, eine Zuflucht. In diesem Kurs werden Asanas (Yogahaltungen) und Bewegungsabfolgen einstudiert; Pranayama, Achtsamkeitstechniken und verschiedene Formen der Meditation geübt und deren Wirkung beobachtet.

Der Kurs setzt keine Yoga-Vorkenntnisse voraus. Lediglich den Willen, sich zu bewegen und Neues zu erfahren.