

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

Stabilisierungsgruppe

ACHTSAMES YOGA ZUR STABILISIERUNG – DIE EIGENEN GRENZEN WAHRNEHMEN UND BEHUTSAM ERWEITERN

Leitung **Dr. Franziska Offermann**, Yogalehrerin, Traumafachberaterin, Coach,
Pharmazeutin

Termin **Vorgespräche: 04.02.2020**
Gruppe: ab 11.02.2020
8 x dienstags fortlaufend
jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

Inhalt Yoga kann die Verbindung von Körper, Geist und Seele fördern. Ziel des Yoga ist es, mehr Klarheit über die eigenen Sinne zu bekommen, mehr Bewusstsein für den eigenen Körper und uns selbst zu entwickeln und so mit stabilem Körper und Geist in Verbindung zu treten und friedfertig und frei leben zu können.

Sie sind eingeladen, gemeinsam in der Gruppe Erfahrungen mit Yogaübungen zu sammeln. Wir wollen mit angeleiteten Körperübungen und Atemtechniken die Selbstwahrnehmung fördern, Stabilität entwickeln und die eigene Mitte stärken. Behutsam können wir mehr Sicherheit entwickeln, uns an unsere körperlichen Grenzen heranzutasten. Ein Pendeln zwischen Anforderung und Lockerung kann unseren Handlungsspielraum erweitern, nicht nur auf körperlicher Ebene. Im Laufe des Kurses können wir unseren inneren „Seher“ besser kennenlernen, der es uns ermöglicht, unsere Tagesverfassung und unser so sein im Moment wertfrei anzunehmen. Durch den Aufbau und die Wiederholung eines einfachen Bewegungsablaufes kann es möglich werden, eine eigene kleine Yogapraxis zu entwickeln, die in den Alltag integriert werden kann.

Ergänzend zur Yogapraxis werden Hinweise zur Stressentlastung, Selbstberuhigung, Achtsamkeit, Distanzierung und Stabilisierung vermittelt. Dabei wird erläutert, wie bedeutsam die Regulation des Nervensystems im Kontext von Trauma ist und welchen positiven Einfluss Yoga dabei haben kann.