

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

Stabilisierungsgruppe

## **ACHTSAMES YOGA ZUR STABILISIERUNG UND KRÄFTIGUNG – GRUPPE FÜR BETROFFENE MIT YOGAERFAHRUNG**

- Leitung** **Dr. Franziska Offermann**, Yogalehrerin (TSY ingradual®), Traumafachberaterin, Coach, Pharmazeutin
- Termin** **Gruppe: 6 x mittwochs**  
**21.10., 28.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.2020**  
**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 zubekommen, mehr Bewusstsein für den eigenen Körper und uns selbst zu entwickeln und so mit stabilen Körper, Geist und Seele in Verbindung friedfertig und freier leben zu können.

Sie sind eingeladen, gemeinsam in der Gruppe Erfahrungen mit Yogaübungen zu vertiefen. Wir wollen mit angeleiteten Körperübungen und Atemtechniken die Körperwahrnehmung verfeinern, mehr Stabilität entwickeln und die eigene Mitte stärken. Behutsam können wir mehr Sicherheit entwickeln, uns weiter 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, Stabilisierung und zu anderen Trauma spezifischen Zusammenhängen vermittelt, die auch im Alltag hilfreich sein können.

In diesem Kurs sind Menschen willkommen, die bereits Yogaerfahrungen in Kursen des THZM gesammelt haben.

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

Stabilisierungsgruppe

## **ACHTSAMES YOGA ZUR STABILISIERUNG UND KRÄFTIGUNG – GRUPPE FÜR BETROFFENE MIT YOGAERFAHRUNG**

- Ort** THZM / Seminarzentrum, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München  
(U-Bahn Rotkreuzplatz)
- Gebühr** 75,- € / ermäßigt 15,- €  
Eine Ermäßigung ist auf Anfrage und bei Nachweis der Bedürftigkeit möglich.  
Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung darüber.  
Spätere Änderungen können leider nicht angenommen werden.  
Die Anmeldung ist verbindlich mit der Anmeldebestätigung des THZM.
- Anmeldung** [www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/](http://www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/)