

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

Stabilisierungsgruppe

## **BASISKURS TRAUMASENSIBLES YOGA: ACHTSAM DEN KÖRPER ERSPÜREN, DIE MITTE STÄRKEN**

**Leitung** **Dr. Franziska Offermann**, Yogalehrerin (TCTSY, TSY ingradual®), Trauma-Yoga-therapeutin i. A., Traumafachberaterin, Coach

**Termin** **Gruppentermine: 6 x dienstags**  
**12.01. | 19.01. | 26.01. | 02.02. | 09.02. | 16.02.2021**  
**jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr**

**Für Erstinformationen bitte ein persönliches Telefonat mit der Referentin vereinbaren.**

**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 und Geist in Verbindung friedfertig und freier leben zu können.

Sie sind eingeladen, gemeinsam in der Gruppe Erfahrungen mit Yogaübungen zu sammeln, die Spürfähigkeit zu erweitern. Mit angeleiteten Körperübungen und Atemtechniken können Sie die Wahrnehmung fördern, Stabilität entwickeln und die eigene Mitte stärken. Dabei entsteht möglicherweise mehr Raum, die eigenen Grenzen zu erkunden und zu erweitern. Ein Pendeln zwischen Anforderung und Lockerung ermöglicht neue Handlungsspielräume, nicht nur auf körperlicher Ebene. Im Laufe des Kurses können wir unsere Reaktionen des Nervensystems besser kennenlernen, sodass es leichter wird, unser so sein im Moment wertfrei anzunehmen und das Wohlbefinden zu steigern. Durch den Aufbau und die Wiederholung eines einfachen Bewegungsablaufes kann es möglich werden, eine eigene kleine Abfolge zu entwickeln, die in den Alltag integriert werden kann.

Es werden ergänzend zur Yogapraxis Hinweise zur Stressentlastung, Stabilisierung, Distanzierung, Selbstsorge, Achtsamkeit, und zu anderen Trauma spezifischen Zusammenhängen vermittelt, die auch im Alltag hilfreich sein können.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig, es sind auch Menschen willkommen, die Yogaerfahrung haben, denn die Vorerfahrungen können in eine andere Sichtweise und Haltung zum Yoga integriert werden, sodass jede\*r einen persönlichen Erfahrungsspielraum entfalten kann.

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

- Ort** THZM / Beratungszentrum, 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/)