

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

## Stabilisierungsgruppe **TRAUMASENSIBLES YOGA**

**Leitung** Catherine Moll, Yogalehrerin und Yogatherapeutin

**Termin** **Infostunde: Dienstag, 19.01.2021**  
**Gruppentermine: 8 x dienstags**  
**26.01. | 02.02. | 09.02. | 23.02. | 02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03.2021**  
**jeweils von 11.00 bis 12.30 Uhr**

**Inhalt** Was ist Yoga? Sucht man nach dem Wortstamm, findet man Begriffe wie „Verbinden“ und „Zusammenfügen“. Was soll miteinander verbunden werden? Unser Körper, unser Geist und unsere Emotionen können durch Yoga wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Auch Traumasensibles Yoga berührt Betroffene auf diesen drei verschiedenen Ebenen und hilft, die Verbindung wieder herzustellen.

Die alten Yogis haben sich seit jeher mit den Zusammenhängen zwischen Atmung, Körperhaltungen und inneren Befindlichkeiten auseinandergesetzt. Sie wussten, dass Gedanken und Worte allein nicht helfen, um Zustände hoher Erregung zu dämpfen. So entwickelten sie Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditationen um immer wieder im „Hier und Jetzt“ anzukommen. Genau das wollen wir in der Gruppe gemeinsam erlernen und üben.

Die im Yoga geübten Haltungen und Atemübungen eröffnen uns einen Raum, in dem die Konzentration auf körperliche Aspekte wie Dehnung oder die kraftvolle Aktivität eines Muskels, das achtsamen Beobachten der Körperreaktionen im Mittelpunkt stehen. Wir erfahren in dieser Gruppe wie der stete Wechsel von Anstrengung und Erholung unser Nervensystem trainiert und es widerstandsfähiger werden lässt. Dabei geht es primär darum, dass wir lernen, auf unseren eigenen Körper zu hören und Entscheidungen zu treffen, bei denen unser eigenes Wohl an erster Stelle steht. Ziel ist ein beobachtender Geist, der sich nicht von Gefühlen überwältigen lässt und dem eigenen Körper zu vertrauen um sich in ihm wieder sicher zu fühlen. Die Bewegungsabläufe, Atemübungen und Meditationen sind sehr sanft und einfach und werden in der Gruppe wiederholt geübt, so dass sie auch zu Hause abrufbar und in den Alltag integrierbar sind.

Vorkenntnisse sind für den Kurs nicht erforderlich.

Man braucht für Yoga keine besonderen Fähigkeiten. Jede\*r macht das, was er\* / sie\* kann und so gut wie er\* / sie\* es kann in dem Moment.

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

- Ort** THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)
- Gebühr** 100 Euro (inkl. Infostunde)  
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/)