

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

Stabilisierungsgruppe **TRAUMASENSIBLES YOGA**

Leitung **Sabine Volz**, Yogalehrerin mit Ausbildung in Yogatherapie

Termin **Infostunde: Dienstag, 13.04.2021**
Gruppentermine: 6 x dienstags
20.04. | 27.04. | 04.05. | 11.05. | 18.05. | 25.05.2021
jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr

Inhalt Yoga zielt darauf ab, Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern, und bietet die verschiedensten Ressourcen für die Pflege körperlicher und emotionaler Gesundheit und somit für Ganzheit und Heilung.

Die im traumasensiblen Yoga angewandten Methoden und Praktiken der Yogatherapie helfen die Beziehung zu und die Identifikation mit gesundheitlichen Beschwerden zu verändern und die oft affekthaften Bewegungen des Geistes zu beruhigen.

In diesem Kurs werden, in sicherem Rahmen, stabilisierende und sanft kräftigende Körperhaltungen (Asanas) und Bewegungsabfolgen erlernt und geübt.

Ebenso Atemübungen (Pranayama), Achtsamkeitspraxis und geführte Entspannung sowie das Beobachten von deren Wirkung.

Jeder ist so in der Lage für sich passende und einfache Möglichkeiten mitzunehmen und in den Alltag zu integrieren um sich zu stabilisieren und zu unterstützen.

Ziel ist es, mit Yoga, bewusst und achtsam und mit allen Sinnen etwas zu tun, was uns guttut.

Die Körperwahrnehmung zu schulen, den eigenen Kapazitäten bewusst zu werden und diese zu stärken, um selbstverantwortlich in die Kraft und Macht zu kommen.

Daraus resultierend kann Leichtigkeit und Entlastung erlebt und die Beziehung zum eigenen Körper und Geist verbessert werden, um diese Einheit wieder als sicheren und kostbaren Ort, als Zuhause erfahren zu können.

Vorkenntnisse in Yoga sind für diesen Kurs nicht erforderlich. Einzig Neugierde und die Absicht sich zu Bewegen.

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/