

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

## Stabilisierungsgruppe **YOGA UND FLIESENDES QI-GONG**

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

**Termin** **Infostunde: Mittwoch, 15.09.2021**  
**Gruppentermine: 8 x mittwochs**  
**06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10. | 03.11. | 10.11. | 17.11. | 01.12.2021**  
**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 stabilisierenden 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 sowie einfache Qi Gong Elemente erlernt und geübt. Ebenso Atemübungen (Pranayama), Achtsamkeitspraxis und geführte Entspannung sowie das Beobachten von deren Wirkung. So wird es jedem ermöglicht, für sich passende und einfache Übungen mitzunehmen und in den Alltag zu integrieren, um sich zu stabilisieren.

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 zu kommen. Daraus resultierend kann Leichtigkeit und Entlastung erlebt und die Beziehung zum eigenen Körper und Geist verbessert werden, um diese Einheit wieder als kostbaren, geschützten Ort erfahren zu können. Ergänzend zur Praxis werden Informationen zu Achtsamkeit, Stressreduktion, Selbstfürsorge und Selbstregulationsfähigkeit sowie zu weiteren traumarelevanten Zusammenhängen vermittelt.

Der Kurs setzt keine Yoga-Vorkenntnisse voraus. Einzig Neugierde und die Absicht sich zu bewegen, jeder steht da, wo er steht, und agiert von dort aus. Die Fähigkeit, mit anderen Menschen in einer Gruppe zu sein, wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Handtuch als Auflage für die Matten.

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

- Ort** THZM / Beratungszentrum, 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/)