

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

Stabilisierungsgruppe **TRAUMASENSIBLES YOGA**

Leitung **Uschi Anlauf**, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Heilpraktikerin

Termin **Infostunde: Dienstag, 25.01.2022**
Gruppentermine: 8 x dienstags
15.02. | 22.02. | 01.03. | 08.03. | 15.03. | 22.03. | 29.03. | 05.04.2022
jeweils von 15.30 bis 17.00 Uhr

Inhalt In unserem Alltag sind wir häufig vorwiegend „mit dem Kopf“ unterwegs. Meist bemerken wir dabei nicht, wie sehr unser Denken und Fühlen dabei auch unseren Körper beeinflusst. Emotionen und Ereignisse hinterlassen auch im Körper ihre Spuren und können unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit beeinflussen. Doch zum Glück funktioniert das auch umgekehrt! Stabilisieren und kräftigen wir den Körper, stärken und beruhigen wir auch unseren Geist, entwickeln mehr Klarheit und finden so zu besserem inneren Gleichgewicht.

Sie sind eingeladen, in der Gruppe Erfahrungen mit verschiedenen Körperübungen, Atem- und Achtsamkeitstechniken zu sammeln. Bei einfachen Bewegungsabläufen, stabilisierenden Yogahaltungen und sanften Atemübungen lenken wir die Aufmerksamkeit vor allem auf das achtsame Beobachten unseres Körpers und seiner Reaktionen. Behutsam tasten wir uns an unsere ganz persönlichen körperlichen Grenzen heran und erleben, wie der bewusste Wechsel von Anspannung und Entspannung auch unser Nervensystem trainiert. Im Laufe des Kurses erleben wir, dass auch unsere Körper nicht immer gleich belastbar oder flexibel sind und üben uns darin, diese „Ist-Zustände“, das Sein im Moment wertfrei zu akzeptieren. Wir lernen, besser auf den eigenen Körper und die eigenen Bedürfnisse zu hören, um „gesunde“ Entscheidungen treffen zu können. Schrittweise entwickeln wir mehr Klarheit, Stabilität und Widerstandskraft und lernen unseren Körper als sicheren Ort oder sogar als Kraftquelle kennen. Die einfachen und sanften Übungen und Abläufe werden in der Gruppe wiederholt geübt, so dass sie leicht in den Alltag integriert werden können.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse oder besonderen Fähigkeiten nötig. Menschen mit Yogaerfahrung sind ebenfalls herzlich willkommen, da den Übenden Spielraum in alle Richtungen gegeben wird.

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) / 40 Euro ermäßigt (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/