

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

Stabilisierungsgruppe

## **AUFBAUKURS TRAUMASENSIBLES YOGA: ACHTSAM MIT DEM KÖRPER DIE SEELE STÄRKEN**

**Leitung** **Dr. Franziska Offermann**, Yogalehrerin, Trauma-Yogatherapeutin, Traumafachberaterin, Coach

**Termin** **Infostunde: Dienstag, 03.05.2022, 18.30 bis 20.00 Uhr**  
**Gruppentermine: 8 x dienstags**  
**10.05. | 17.05. | 31.05. | 21.06. | 28.06. | 05.07. | 12.07. | 19.07.2022**  
**jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr**

**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 Ihre Erfahrungen mit Yogaübungen zu erweitern, die Spürfähigkeit zu erhöhen. Mit angeleiteten Körperübungen und Atemtechniken können Sie die spezifische Wahrnehmung fördern, mehr Stabilität entwickeln, die Präsenz steigern. Dabei entsteht möglicherweise mehr Raum, die eigenen Grenzen weiter zu erkunden und zu erweitern. Das rhythmische Pendeln zwischen Anforderung und Lockerung ermöglicht weitere Handlungsspielräume, mehr Lebendigkeit und Beziehung, nicht nur auf körperlicher Ebene. Im Laufe desKurses können wir unsere Steuerungsfähigkeit des Nervensystems noch mehr vertiefen, sodass es leichter wird, mehr Sicherheit zu empfinden, das Wohlbefinden zu steigern. Durch den Aufbau und die Vertiefung eines 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. Es besteht die Möglichkeit, eigene Fragen einzubringen. In diesem Kurs sind Menschen willkommen, die bereits Yogaerfahrungen in Kursen im THZM gesammelt haben.

**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/](http://www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/)