

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

Stabilisierungsgruppe

## TRAUMASENSIBLES YOGA FÜR FACHLEUTE: ACHTSAM MIT DEM KÖRPER DIE SEELE STÄRKEN, SELBSTSORGE ÜBEN

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

**Termin** **8 x dienstags**  
**04.10. | 18.10. | 25.10. | 15.11. | 29.11. | 06.12. | 13.12. | 20.12.2022**  
**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 und Präsenz zu entwickeln. Yoga unterstützt die Steuerungsfähigkeit, mit stabilem Körper und Geist friedfertig und freier leben zu können.

Als Fachfrau oder Fachmann sind Sie eingeladen, zu erfahren, wie es mit traumasensiblen Yoga möglich ist, mehr Stabilität, Selbstwirksamkeit und Affektregulation zu erreichen. Sie erfahren, wie Menschen mit einladenden Worten zu selbstbestimmt durchgeführten Körperübungen und Atemtechniken angeregt werden können. Dabei geht es darum, ein behagliches Setting zu schaffen, in dem es die Möglichkeit gibt, selbstbestimmt die spezifische Körperwahrnehmung zu fördern, die Präsenz steigern, effektiv zu handeln, den Rhythmus des Körpers zu erleben. Dabei entsteht möglicherweise mehr Raum, die eigenen Grenzen weiter zu erkunden und zu erweitern. Das rhythmische Pendeln zwischen Anforderung und Lockerung ermöglicht mehr Lebendigkeit und Beziehung, nicht nur auf körperlicher Ebene. Im Laufe des Kurses wird deutlich, wie vielfältige Möglichkeiten es gibt, den ventralen Vagus zu aktivieren, sodass es leichter wird, mehr Sicherheit zu empfinden, das Wohlbefinden zu steigern, Selbstsorge zu üben. Die angebotenen Praktiken können Ihnen einen Eindruck vermitteln, wie die Therapieentwicklungen Ihrer Klienten durch achtsame, traumasensible Yogapraxis befördert werden können, ebenso können sie selbst in ihren Alltag stabilisierende und nährnde Impulse integrieren.

Es werden ergänzend zur Yogapraxis auch theoretische Hintergründe zur Stressentlastung, Stabilisierung, Distanzierung, Selbstsorge, Achtsamkeit, und zu anderen Trauma spezifischen Zusammenhängen erläutert. Gerne werden auch individuelle Fragen erörtert.

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

- Zielgruppe** In diesem Kurs sind alle willkommen, die mit traumatisierten Menschen arbeiten und offen und neugierig sind, die Möglichkeiten der Körpererfahrung zur Stressentlastung und Regulation zu nutzen. Sollten Sie spezielle Fragen haben, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Referentin auf, um zu klären, inwieweit sie von diesem Kurs profitieren können.
- 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/)