

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

Stabilisierungsgruppe **OFFENE GRUPPE ACHTSAMES YOGA**

Leitung Catherine Moll, Yogalehrerin und Yogatherapeutin

Termine ab 12.09.2022
jeden Montag
von 10.30 bis 12.00 Uhr

Inhalt Das Angebot achtsames Yoga in der Gruppe ist als Fortführung für all diejenigen gedacht, die schon an einer Stabilisierungsgruppe für traumasensibles Yoga teilgenommen haben oder andere Erfahrungen mit Yoga mitbringen können. Es gibt in dieser offenen Stunde keine feste Gruppe, sie wird fortlaufend angeboten und ist offen für diejenigen, die auch spontan daran teilnehmen möchten.

Yoga bedeutet Verbindung von Körper, Geist und Seele.

Während Traumata die Verbindung zu sich selbst unterbrechen oder verzerren, bietet die im Yoga geübte achtsame Körper- und Atemwahrnehmung die Chance zur sanften Wiederbelebung.

Die Yogahaltungen, Atemübungen und Meditationen werden einfach, behutsam und wiederholt geübt, so dass sie auch zu Hause abrufbar und in den Alltag integrierbar sind.

Es werden keine besonderen Fähigkeiten erwartet. Jede*r ist eingeladen, entsprechend den eigenen Möglichkeiten und Bedürfnissen mit zu machen.

Herzliche Einladung!

Ort THZM Seminarzentrum, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München
(U-Bahn Rotkreuzplatz)

**Anmeldung /
Gebühr** Wir bitten vor Ort einen Beitrag von 10,00 € oder ermäßigt 5,00 € zu entrichten.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.