

Traumasesensibles Yoga für Frauen

Mit Yogalehrerin Beatrice Losito

Freitags 18 – 19.15 Uhr

Termine im Mai: 8.5., 15.5., 22.5., im Juni: 5.6., 19.6., 26.6.2026

Dieses trauma-informierte Yoga lädt dazu ein, den Körper als sicheres, geschütztes Zuhause wahrzunehmen, unabhängig von dem, was im Außen passiert. Es können einzelne Abende oder alle sechs Einheiten gebucht werden.

Yoga kann eine Möglichkeit bieten, wieder in Kontakt mit dem eigenen Körper zu kommen, ihn bewusst und klar zu spüren. Mit der Zeit können wir lernen, dass „Weniger oft Mehr ist“. Indem wir uns auf kleine, langsame und achtsame Bewegungen, auf jeden Atemzug konzentrieren, eröffnet sich eine neue Welt der Körperwahrnehmung. Dieses sanfte Yoga unterstützt das Nervensystem und kann dabei helfen, Dissoziationszustände zu lösen, die durch traumatische Erfahrungen entstanden sind.

Wir üben in einem sicheren Raum Stabilität, Verbindung und innere Ruhe zu finden, um am Ende jeder Stunde geerdet, präsent und in uns selbst gefestigt zu sein.

Bitte gemütliche Kleidungen, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Referentin: Beatrice Losito, Yoga-Praktizierende seit 2013, Yogalehrerin mit Fortbildung in Traumasesensiblen Yoga bei TSY Ingradual mit Joachim Pfahl/Angela Dunemann/Regina Weiser, Biodynamische Therapie und Massage, Imaginal Life Coaching. Mehr Infos: beatriceyogabiodynamik.com

Unkostenbeitrag: je Abend 15 € Normalpreis, 5 – 14 € ermäßigt (Vorkasse)

Nur mit Anmeldung: kofra-veranstaltung@mnet-online.de, T 089 / 2010450

KOFRA, Baaderstr. 30, 80469 München, Tel: 2010450,
kofra-muenchen@mnet-online.de, www.kofra.de

