

Traumasesibles Yoga mit Beatrice

Trauma-Yogatherapie bei TSY-Dunemann-Weiser-Pfahl GbR

Termine: jeweils Dienstags – siehe Türplakat

20:00- 21:15 Uhr

Dieser trauma-informierte Yoga-Kurs lädt dazu ein, den Körper als sicheres, geschütztes Zuhause wahrzunehmen – unabhängig von dem, was im Außen passiert. Ich habe Yoga als Möglichkeit entdeckt, um wieder in Kontakt mit meinem Körper zu kommen, ihn bewusst und klar zu spüren, und im Laufe der Zeit gelernt, dass „weniger oft mehr ist“. Indem wir uns auf kleine, langsame und achtsame Bewegungen sowie 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 mitnehmen.

Die **Teilnahmegebühr** für einen Termin beträgt **5-15€** nach Selbsteinschätzung. Es können gerne alle 5 Einheiten gebucht werden und bar im Kofra oder per Überweisung auf unser Konto **DE77 3702 0500 0007 8055 00** gezahlt werden.

Nur mit Anmeldung unter kofra1@mnet-online.de mit Angabe einer **Telefonnummer**. Die Kursgröße ist auf **10 Plätze beschränkt**, damit wir alle genügend Platz haben.

Beatrice ist zertifizierte Yoga-Lehrerin (Trauma- Yogatherapie bei TSY-Dunemann-Weiser-Pfahl GbR)