

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

Stabilisierungsgruppe

## **ACHTSAMES YOGA ZUR STABILISIERUNG – DIE EIGENEN GRENZEN WAHRNEHMEN UND BEHUTSAM ERWEITERN**

- Leitung** **Dr. Franziska Offermann**, Yogalehrerin, Traumafachberaterin, Coach, Pharmazeutin
- Termin** **voraussichtlich ab 17.09.2019**  
**8 x fortlaufend dienstags**  
**jeweils von 19.00 bis 20.30 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 stabilem Körper und Geist in Verbindung friedfertig und freier leben zu können. Sie sind eingeladen, gemeinsam in der Gruppe Erfahrungen mit Yogaübungen zu sammeln. Wir wollen mit angeleiteten Körperübungen und Atemtechniken die Körperwahrnehmung fördern, Stabilität entwickeln und die eigene Mitte stärken. Behutsam können wir mehr Sicherheit entwickeln, uns an unsere körperlichen Grenzen heranzutasten. Ein Pendeln zwischen Anforderung und Lockerung kann unseren Handlungsspielraum erweitern, nicht nur auf körperlicher Ebene. Im Laufe des Kurses können wir unseren inneren „Seher“ besser kennenlernen, der es uns ermöglicht, unsere Tagesverfassung und unser so Sein im Moment wertfrei anzunehmen. Durch den Aufbau und die Wiederholung eines einfachen Bewegungsablaufes kann es möglich werden, eine eigene kleine Yogapraxis zu entwickeln, die in den Alltag integriert werden kann. Es werden ergänzend zur Yogapraxis Hinweise zur Stressentlastung, Selbstberuhigung, Achtsamkeit, Distanzierung und zu anderen Trauma spezifischen Zusammenhängen vermittelt, die auch im Alltag hilfreich sein können. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig, es sind auch Menschen willkommen, die Yogaerfahrung haben, denn je nach Vorerfahrungen können die Übungen angepasst werden, sodass jeder seinen persönlichen Erfahrungsspielraum entfalten kann.