WAS IST TRAUMASENSIBLES YOGA?

In traumasensiblen Yogaklassen geht es darum, eine Verbindung zu Körper, Geist und Seele herzustellen, zu lernen die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Körpersignale wahrzunehmen und zu schätzen. Dabei werden verschiedene Yogapositionen (Asanas), zum Teil auch in fließenden Bewegungsabläufen sowie Atem- und Entspannungsübungen eingesetzt. Die achtsame und vorsichtige Yogapraxis kann eine langfristige Entwicklung und Stärkung der Selbstregulationsfähigkeiten ermöglichen, sowie den Aufbau einer liebevollen Verbindung zum eigenen Körper und Selbst unterstützen. Der Unterricht ist geprägt von Mitgefühl, Respekt, Sicherheit, Geduld und Anerkennung. Es gibt jederzeit selbstbestimmt die Möglichkeit, Pausen einzulegen, die Position zu verändern, den Raum zu verlassen und sich mit Getränken zu versorgen.

FÜR WEN IST TRAUMASENSIBLES YOGA GEEIGNET?

Fühlst du dich häufig unruhig, rastlos, nervös, ängstlich, unsicher, müde oder erschöpft? Hast du den Eindruck, dass du in verschiedenen Alltagssituationen schnell in Panik gerätst, Probleme mit dem Schlafen oder Essen in Folge einer (sexualisierten) Gewalterfahrung hast? Leidest du unter den Symptomen einer PTBS? Oder möchtest du deine Gesprächstherapie durch ein körperbetontes Angebot ergänzen? Dann bist du beim traumasensiblen Yoga genau richtig. Traumasensibles Yoga ist besonders gut geeignet für Personen, die in ihrer Biografie traumatische Erfahrungen in Form eines Bindungs- oder Entwicklungstraumas (Vernachlässigung, Gewalt, Verlust) erlebt haben und die die Folgen noch immer im Alltag spüren. Aber auch nach einmaligen traumatischen Erlebnissen, sogenannten Schocktraumata kann traumasensibles Yoga sehr wirksam sein. Traumasensibles Yoga ist für alle Personen, unabhängig von Alter und körperlichem Fitnesslevel geeignet.

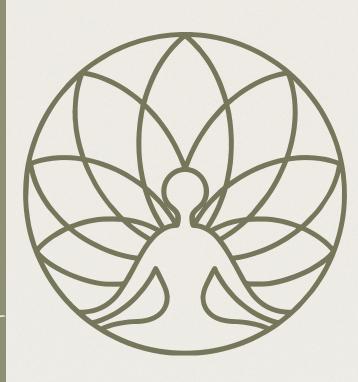


is empowerment

ANMELDUNG & INFOS

mailbox@notruf-koeln.de www.notruf-koeln.de TEL 0221 56 20 35





TRAUMA SENSIBLES YOGA

EIN ANGEBOT FÜR FRAUEN MIT GEWALTERFAHRUNG



WIE IST DER KURS AUFGEBAUT?

sexualisierte Gewalt erlebt haben. Gemeinsam üben wir das traumasensible Yoga in einer festen Gruppe von acht Personen. Die sechs Termine werden unterschiedliche Themenschwerpunkte behandeln. Neben verschiedenen Körper- und Entspannungsübungen gibt es kleine inhaltliche Inputs zur Wirkung von traumasensiblem Yoga. Die Kursinhalte sind so gestaltet, dass die Übungen auch zu Hause und im Alltag zur Regulation des Nervensystems genutzt und praktiziert werden können. Matten, Kissen und Decken sind im Studio vorhanden, du brauchst lediglich bequeme Kleidung, in der du dich wohlfühlst. Eine zweite Mitarbeiterin vom Frauennotruf Köln wird den Kurs begleiten und ist bei Bedarf jederzeit ansprechbar.

INTERESSIERT?

Am 29.04. findet ein kostenloser Infotermin im Studio statt, bei dem du uns kennenlernen und du dir die Räumlichkeiten ansehen kannst. Im Infotermin geben wir dir einen Überblick über die Kursinhalte und beantworten dir gern deine Fragen. Du kannst dich vor Ort oder zu einem späteren Zeitpunkt zum Kurs anmelden. Nach der Anmeldung führen wir ein kurzes Kennenlerngespräch, um individuelle Bedarfe

KURSLEITUNG



Nadia Ochs Systemische Therapeutin (DGSF) & Yogalehrerin



ORT

KOLIBRI YOGA LÜBECKER STR. 16 50670 KÖLN

ZEIT

MONTAGS 18:30 - 20:00 UHR

TERMINE

27.05/ 03.06./ 10.06./ 24.06./ 01.07./ 08.07.

KOSTEN

60€

(Ermäßigung nach Selbsteinschätzung bis max. 50% möglich)

