



## Traumasesensitives Yoga

Im Traumasensitives Yoga (TSY) nutzen wir das uralte Wissen des Yogas in Kombination mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Trauma Verarbeitung. TSY arbeitet am autonomen Nervensystem. Das autonome Nervensystem ist ein kleines Wunder und reagiert wie eine hochsensible Alarmanlage auf die Reize unserer Umwelt. Dies passiert natürlich unbewusst. TSY schult das bewusste Wahrnehmen dieser unbewussten Vorgänge. Welche Muskelgruppen melden sich z. B. in bestimmten Haltungen? Was macht die Anspannung bestimmter Körperteile mit meiner Atmung? Wie ist mein Stand? Wie ist meine Stimmung? Es gibt so viel zu entdecken und zu erfahren. Mit unserer Körperhaltung, Muskelspannung und Atmung können wir unser Nervensystem direkt beeinflussen.

Im TSY werden stille Haltungen und dynamische Bewegung des Hathayogas (Yogarichtung) genutzt und so aufgebaut, dass jede/jeder teilnehmen kann. Wir üben auf der Matte, im Stand oder auf dem Stuhl. Ein weiterer Aspekt beim Praktizieren von TSY, ist der Umgang mit ‚richtig‘ oder ‚falsch‘, mit Leistung. Eine wichtige Prämisse ist: „Es gibt keine traumagerechte und gleichzeitig anatomisch-korrekte Ausrichtung, sondern nur Ihre Art die Übung zu machen“ und auf diese Individualität wird besonders großer Wert gelegt. Wie jemand anderes die Asana ausführt, können wir beruhigt ignorieren. Ein spannendes Übungsfeld. Machen Sie die Yogastunde zu Ihrer Stunde und achten Sie auf Ihre Grenzen. Finden Sie einen achtsamen und wachen Umgang mit den Signalen Ihres Körpers.

Zusammengefasst lässt sich sagen, Traumasensitives Yoga schult das Körperbewusstsein. Der eigene Körper darf als Ressource wiederentdeckt werden. Das kann im Alltag helfen, mit Triggern anders umzugehen, Emotionen und körperlichen Zuständen neu zu begegnen und Stress besser bewältigen zu können.

### **Kennlernertermine:**

Samstag, 03.09. 15 Uhr und/oder 17.09.22, um 11 Uhr

Kosten: eine Spende für meine Kaffeekassen.

Ein Kennlertreffen ist Voraussetzung für die Teilnahme, damit wir gemeinsam schauen können, wie eine gute Begleitung für Sie aussieht.

### **Kurs I ab dem 22.09.22 bis zum 20.10.22**

### **Kurs II ab dem 03.11.22 bis zum 01.12.22**

Donnerstag, 18 Uhr für ca. 45 Minuten, 5 x

Kosten Kurs I oder II

online incl. körpertherapeutische Sitzung (60 Minuten Einzel)

120 €

vor Ort

55 €

Kosten Kurs I + II zusammen

online incl. 2 körpertherapeutische Sitzung (60 Minuten Einzel)

220 €

vor Ort

100 €