



Beratungsstelle Frauennotruf Ebersberg

Bahnhofstr. 13A - 85560 Ebersberg

☎ 08092/88110

✉ info@frauennotruf-ebe.de

🌐 www.frauennotruf-ebersberg.de

Bankverbindung:

Bitte geben Sie im Verwendungszweck *Yoga* an.
Frauen helfen Frauen im Landkreis Ebersberg e.V.
IBAN: DE35 70250150 0000008025
BIC: BYLADEM1KMS

**Die Anmeldung wird erst nach
Zahlungseingang gültig!**

TRAUMASENSITIVES

YOGA



30.09.- 2.12.21



Gefördert durch die

GlücksSpirale

Über traumatische Ereignisse zu sprechen bringt für viele Erleichterung und hilft bei der Verarbeitung. Häufig verbleiben jedoch **Spuren der traumatischen Erfahrung im Körper** und zeigen sich unter Umständen in Form von erhöhter Nervosität und Schreckhaftigkeit, teils massiven Verspannungen oder Erstarrungsreaktionen. Manchmal werden einzelne Körperbereiche als nicht zu sich gehörend wahrgenommen oder gar nicht gespürt. Daher ist die **Einbeziehung des Körpers bei der Behandlung von Traumafolgen** ein wichtiger Baustein. Traumasensibles Yoga (TSY) ist eine Möglichkeit dafür.

Was ist traumasensitives Yoga?

Wenn sie traumatische Erfahrungen gemacht haben, kann es eine große Herausforderung darstellen im Körper zu „bleiben“, da überwältigende Erinnerungen unkontrollierbare Körperreaktionen auslösen können. Diese sind unter Umständen so beängstigend, dass sie sich von Ihrem körperlichen Erleben abspalten. Das heißt, dass sich ein Gefühl der Taubheit oder der Nichtexistenz von Körperteilen, ganzen Körperregionen oder des gesamten Körpers einstellt. Es empfiehlt sich daher, die Annäherung an Körperempfindungen auf vorsichtige Weise zu gestalten.

Im traumasensitiven Yoga gehen wir davon aus, dass sich unser Denken, Fühlen und Handeln nicht nur durch Gespräche, sondern auch über den Körper verändern lässt. Wir üben daher Haltungen (Asanas) und Atemkontrolle (Pranayama), die speziell erarbeitet wurden, um „traumatischem Stress“ entgegen zu wirken. Es geht dabei weder um Sport noch um Leistung, der Fokus liegt im Training von achtsamen Wahrnehmen körperlicher Empfindungen. Die Teilnehmer werden dabei unterstützt, emotionale und körperliche Reaktionen wahrnehmen zu können, ohne von ihnen überschwemmt oder überwältigt zu werden.

Die angeleiteten Haltungen des TSY im Hier-und-Jetzt ermöglichen die Erfahrung, den eigenen Körper als nicht bedrohlich und zu sich gehörend zu spüren. Es fördert u.a. die Selbstregulation und hilft Spannungszustände abzubauen. Weiterhin kann gelingen, sich im eigenen Körper wieder sicher zu fühlen und ihn als stabil und verlässlich zu empfinden. Wir begegnen dem Körper mit Interesse und Freundlichkeit.

Wir üben ein sanftes Yoga auf dem Stuhl sitzend und im Stehen, was Sicherheit und Kontrolle für die Teilnehmerinnen gewährleistet. Im Vordergrund steht das Wohlbefinden im eigenen Körper und nicht die körperliche Fitness. Sie können in bequemer Kleidung üben, es ist keine Sportkleidung nötig.

KURSTERMINE:

Wöchentlich immer Donnerstags

30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.

jeweils 19:00 Uhr

Dauer 1,5 Stunden (90 min)

Kursgebühr 30 Euro

Der Kurs ist in Präsenz in unseren Räumen geplant.

