

Kurzbeschreibung des Kursangebots

Achtsamkeit und traumasensibles Yoga

Dieser Kurs ist eine Zusammenstellung aus Yogaübungen, Psychoedukation und Achtsamkeitstraining.

Ziel dieses Kurses:

1. durch bewusste, sanfte Körper- und Atemübungen (aus dem Yoga) das Befinden zu regulieren, sich auszubalancieren und damit die traumaspezifischen Körpervorgängen nicht mehr ohnmächtig ausgeliefert zu sein.
2. durch Psychoedukation die Folgen und Symptome der traumatischen Erfahrung besser zu verstehen.
3. das anzunehmen was Sie derzeit als Traumafolgen spüren, in einer akzeptierenden, dem Buddhismus angelehnten Grundhaltung. Dies kann Ihnen verhelfen dem Körper freundlicher, mit Verständnis zu begegnen und von der Körperablehnung zur Körperannahme zu gelangen

Der Kurs findet unter erfahrener Anleitung statt in einer geschützten Gruppenatmosphäre mit max. 10 Teilnehmerinnen.

Leitung: Maria Noe, Dipl.Sozialpädagogin, Yogalehrerin , Yvonne Halejcio-Lindner, Erziehungswissenschaftlerin, beide erfahrene Traumaberaterinnen

Fortgeschrittenenkurs für Frauen die ein wenig Yogaerfahrung haben:

Zeitpunkt und Dauer: mittwochs 16:00-18:00 10 Termine wöchentlich

Beginn: 11.10. 2017

Wo: in den Räumen von Care & Share, Welschstr. 5-7, 10777 Berlin Nähe Wittenbergplatz

Kosten: 80,- Euro für 8 Termine, ca. 80 % können von der Krankenkasse erstattet werden

Wir bitten um eine Voranmeldung und freuen uns auf Ihre Teilnahme
Frau Noe und Frau Halejcio-Lindner.