

## Traumasesibles Yoga für Frauen - Onlinekurs



Im Alltag ist uns oft gar nicht bewusst, wie sehr unser Denken und Fühlen auch unseren Körper entweder in Richtung Gesundheit oder in Richtung Krankheit beeinflusst.

Verstörende Ereignisse hinterlassen Spuren im Körper, die oftmals auch noch lange Zeit danach unser Wohlbefinden beeinträchtigen und unsere Gesundheit einschränken.

Zum Glück gibt es Möglichkeiten, wie über den Körper auch die Seele und unser Geist wieder in eine lebensbejahende Richtung gelenkt werden können, indem die im Körper hinterlegten belastenden Informationen ihre Wirkung durch wohltuende, vertrauensschaffende Yogaübungen ein Stück weit verlieren.

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem mit langer Tradition, das mit achtsamen Körperübungen die eigene Körperwahrnehmung verbessert. Wir lernen, alle Sinne zu benutzen, um nicht nur das äußere, sondern auch das innere Geschehen wahrnehmen zu können. Ein verfeinertes Körperbewusstsein befreit blockierte Bereiche des Körpers und steigert das Wohlbefinden nachhaltig.

Ziel des Kurses ist, unser Gespür für uns sowie ein Gefühl der eigenen Verbundenheit mit uns selbst zu entwickeln, so dass eine neue Beziehung zum eigenen Körper und zu den eigenen Empfindungen entstehen kann. Mit Dehnübungen erweitern wir unseren inneren Raum und lösen Verspannungen, die durch Stress und Angst unseren Körper verhärten. Die enge Verbindung von Übung und Atmung unterstützen diesen Prozess.

Die Kursleiterin Barbara von Balluseck von der Sebastian-Kneipp-Akademie zertifizierte langjährige Yogalehrerin mit einer Zusatzausbildung "traumasensibles Yoga" bei der TSY inaugural. Seit 2011 unterrichtet sie traumatisierte Frauen.

Die Übungen werden detailliert beschrieben und vorgemacht, wobei auch Hilfsmittel wie Klötze, Kissen und Stühle verwendet werden.

**Kursdauer:** 18. Juni bis 23. Juli 2020

**wöchentlich:** 6 Vormittage, jeweils donnerstags

**Uhrzeit:** 10.30-12.00 Uhr

**Videokonferenz-Software:** Blizz (entspricht EU-Datenschutz-Verordnung)

**Kursgebühr:** kostenfrei

**Anmeldung:** über unsere Homepage

<https://frauennotruf-muenchen.de/kurstermine/traumasensibles-yoga-am-vormittag/>