

# Achtsamkeit und traumasensibles Yoga

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

Ziele dieses Kurses sind:

1. durch bewusste, sanfte Körper- und Atemübungen (aus dem Yoga) das Befinden zu regulieren, sich auszubalancieren und damit den 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 Anleitung in einer geschützten Gruppenatmosphäre mit max. 10 Teilnehmerinnen statt.

## Anfängerkurs:

Wann: **Mittwochs 14:30-16:30**, 20 Termine

Beginn: **22.3.2017**

Wo: **Care & Share, Welsenstr. 5-7**, 10777 Berlin, U-Bahn Wittenbergplatz U1 U2 U3

Kosten: 40,00 €

## Fortgeschrittenenkurs für Frauen\*, die ein wenig Yogaerfahrung haben:

Wann: **Mittwochs 17:00-18:30**, 20 Termine

Beginn: **22.3.2017**

Wo: **Care & Share, Welsenstr. 5-7**, 10777 Berlin, U-Bahn Wittenbergplatz U1 U2 U3

Kosten: 120,00 € (ca. 80,00 Euro können von der Krankenkasse erstattet werden)

Für ein Vorgespräch treffen wir uns am **Mittwoch den 22.2.17** in der **Welsenstr. 5-7:**

**Anfängerkurs 14:30**

**Fortgeschrittenenkurs 15:30**

Wir bitten um eine Voranmeldung unter 216 8888 oder [beratung@lara-berlin.de](mailto:beratung@lara-berlin.de) und freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Maria Noe  
Dipl. Sozialpädagogin, Yogalehrerin  
Traumaberaterin

Yvonne Halejcio-Lindner  
Erziehungswissenschaftlerin,  
Traumaberaterin