

## WAS IST TRAUMASENSIBLES YOGA?

In traumasensiblen Yogaklassen geht es darum, eine Verbindung zu Körper, Geist und Seele herzustellen, zu lernen die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Körpersignale wahrzunehmen und zu schätzen. Dabei werden verschiedene Yogapositionen (Asanas), zum Teil auch in fließenden Bewegungsabläufen sowie Atem- und Entspannungsübungen eingesetzt. Die achtsame und vorsichtige Yogapraxis kann eine langfristige Entwicklung und Stärkung der Selbstregulationsfähigkeiten ermöglichen, sowie den Aufbau einer liebevollen Verbindung zum eigenen Körper und Selbst unterstützen. Der Unterricht ist geprägt von Mitgefühl, Respekt, Sicherheit, Geduld und Anerkennung. Es gibt jederzeit selbstbestimmt die Möglichkeit, Pausen einzulegen, die Position zu verändern, den Raum zu verlassen und sich mit Getränken zu versorgen.

## FÜR WEN IST TRAUMASENSIBLES YOGA GEEIGNET?

Fühlst du dich häufig unruhig, rastlos, nervös, ängstlich, unsicher, müde oder erschöpft? Hast du den Eindruck, dass du in verschiedenen Alltagssituationen schnell in Panik gerätst, Probleme mit dem Schlafen oder Essen in Folge einer (sexualisierten) Gewalterfahrung hast? Leidest du unter den Symptomen einer PTBS? Oder möchtest du deine Gesprächstherapie durch ein körperbetontes Angebot ergänzen? Dann bist du beim traumasensiblen Yoga genau richtig.

Traumasesibles Yoga ist besonders gut geeignet für Personen, die in ihrer Biografie traumatische Erfahrungen in Form eines Bindungs- oder Entwicklungstraumas (Vernachlässigung, Gewalt, Verlust) erlebt haben und die die Folgen noch immer im Alltag spüren. Aber auch nach einmaligen traumatischen Erlebnissen, sogenannten Schocktraumata kann traumasensibles Yoga sehr wirksam sein. Traumasesibles Yoga ist für alle Personen, unabhängig von Alter und körperlichem Fitnesslevel geeignet.



*selfcare  
is empowerment*

ANMELDUNG & INFOS

[mailbox@notruf-koeln.de](mailto:mailbox@notruf-koeln.de)

[www.notruf-koeln.de](http://www.notruf-koeln.de)

TEL 0221 56 20 35



TRAUMA  
SENSIBLES  
YOGA

EIN ANGEBOT FÜR FRAUEN MIT  
GEWALTERFAHRUNG



## WIE IST DER KURS AUFGEBAUT?

Der Kurs richtet sich vorrangig an Frauen, die sexualisierte Gewalt erlebt haben. Gemeinsam üben wir das traumasensible Yoga in einer festen Gruppe von acht Personen. Die sechs Termine werden unterschiedliche Themenschwerpunkte behandeln. Neben verschiedenen Körper- und Entspannungsübungen gibt es kleine inhaltliche Inputs zur Wirkung von traumasensiblem Yoga. Die Kursinhalte sind so gestaltet, dass die Übungen auch zu Hause und im Alltag zur Regulation des Nervensystems genutzt und praktiziert werden können. Matten, Kissen und Decken sind im Studio vorhanden, du brauchst lediglich bequeme Kleidung, in der du dich wohlfühlst. Eine zweite Mitarbeiterin vom Frauennotruf Köln wird den Kurs begleiten und ist bei Bedarf jederzeit ansprechbar.

## INTERESSIERT? INFOTERMIN

Am 29.04. findet ein kostenloser Infotermin im Studio statt, bei dem du uns kennenlernen und dir die Räumlichkeiten ansehen kannst. Im Infotermin geben wir dir einen Überblick über die Kursinhalte und beantworten dir gern deine Fragen. Du kannst dich vor Ort oder zu einem späteren Zeitpunkt zum Kurs anmelden. Nach der Anmeldung führen wir ein kurzes Kennenlerngespräch, um individuelle Bedarfe abzuklären.

## KURSLEITUNG



Nadia Ochs  
Systemische  
Therapeutin  
(DGSF) &  
Yogalehrerin



## ORT

KOLIBRI YOGA  
LÜBECKER STR. 16  
50670 KÖLN

---

## ZEIT

MONTAGS 18:30 – 20:00 UHR

---

## TERMINE

27.05./ 03.06./ 10.06./ 24.06./  
01.07./ 08.07.

---

## KOSTEN

60 €

(Ermäßigung nach Selbsteinschätzung  
bis max. 50% möglich)

