

## **Traumasesibles Yoga bei Gegenwind**

**Wann:** Donnerstags um 14.00 Uhr

**mit** Alexandra Evers – Sozialpädagogin  
systemische Familientherapeutin & Yogalehrerin  
Mitarbeiterin des Trägervereins von Gegenwind

---

Traumasesibles Yoga ist eine sehr sanfte Art des Yoga und speziell für die Bedürfnisse traumatisierter Menschen modifiziert.

Es beinhaltet eine Kombination aus Körperübungen, Atemübungen und Entspannung.

Für eine Teilnahme sind keine Vorkenntnisse oder besondere körperliche Voraussetzungen notwendig.

### **Inhalt und Ablauf einer Yogastunde:**

Die Atemübungen bestehen anfangs hauptsächlich aus Atemwahrnehmung und werden allmählich erweitert.

Die Übungen sind einfach strukturiert und fördern eine positive Wahrnehmung von Körper und Psyche.

Die Stärkung des ganzen Körpers wird schrittweise aufgebaut.

Die Entspannungsphasen werden angeleitet und den Bedürfnissen der TeilnehmerInnen angepasst.

Es besteht eine grundsätzliche Freiwilligkeit, bei den angebotenen Übungen mitzumachen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die MitarbeiterInnen von Gegenwind.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Handtuch mit und falls vorhanden eine Isomatte oder Yogamatte.