

## WAS IST TRAUMASENSIBLES YOGA?

In traumasensiblen Yogaklassen geht es darum, eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen sowie zu lernen, die eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Körpersignale wertschätzend wahrzunehmen. Dabei werden verschiedene Yogapositionen (Asanas) in fließenden, ruhigen 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.

## KURSLEITUNG



Nadia Ochs  
Systemische  
Therapeutin  
(DGSF) &  
Yogalehrerin



*selfcare  
is empowerment*

ANMELDUNG & INFOS

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

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

TEL 0221 56 20 35



TRAUMA  
SENSIBLES  
YOGA

EIN ANGEBOT FÜR FRAUEN MIT  
GEWALTERFAHRUNG



## FÜR WEN IST TRAUMASENSIBLES YOGA GEEIGNET?

Traumasesibles Yoga richtet sich an Personen, die 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, kann traumasensibles Yoga sehr wirksam sein. Dabei eignet es sich für jede Person, unabhängig von Alter und persönlichem Fitnesslevel.

Wenn Gefühle, wie Unruhe, Rastlosigkeit, Angst, Nervosität, Unsicherheit, Müdigkeit und Erschöpfung alltäglich sind und zur Belastung werden, kann das Üben von traumasensiblen Yoga einen Unterschied machen. Auch Alltagssituationen, die bislang Unwohlsein oder Panik auslösen, sowie Probleme mit dem Schlafen oder Essen in Folge einer (sexualisierten) Gewalterfahrung, können positiv durch traumasensibles Yoga beeinflusst werden. Darüber hinaus ist traumasensibles Yoga eine wunderbare Ergänzung zu Gesprächstherapien und kann das Wohlbefinden auf psychischer und körperlicher Ebene fördern.



## ORT

KOLIBRI YOGA  
LÜBECKER STR. 16  
50670 KÖLN

---

## ZEIT

MONTAGS 18:30 – 20:00 UHR

---

## TERMINE

**INFOTERMIN: 10.03.**  
17.03./ 31.03./ 07.04.  
14.04./ 28.04./ 12.05.

---

## KOSTEN

60 €  
(Ermäßigung nach Selbsteinschätzung  
bis max. 50% möglich)



## 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 Impulse zur Wirkung von traumasensiblen 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, benötigt werden lediglich bequeme Wohlfühlkleidung und evtl. individuelle Hilfsmittel, die bereits im Alltag bei Unruhe und Angst unterstützend wirken. Eine zweite Mitarbeiterin vom Frauennotruf Köln wird den Kurs begleiten und ist bei Bedarf jederzeit ansprechbar.

## INFOTERMIN

Am 10.03. findet ein kostenloser Infotermin im Studio statt, bei dem wir uns kennenlernen und die Räumlichkeiten besichtigt werden können. Im Infotermin geben wir einen Überblick über die Kursinhalte und beantworten gern alle weiteren Fragen. Eine Anmeldung ist vor Ort oder zu einem späteren Zeitpunkt möglich. Nach der Anmeldung führen wir ein kurzes Kennenlerngespräch, um individuelle Bedarfe abzuklären.