



Trainerin: Katharina Gehrman
Hatha-Yoga Trainerin
Psychotherapeutin (KJP, HP für Psychotherapie)
Somatic Experiencing i. A.

Anmeldung: bewegungsworkshop@gmx.de



**TRAUMASENSIBLES
YOGA**
Orientierung – Erdung – Sicherheit – Ausdehnung

Du bist herzlich eingeladen, wenn du dich für traumasensibles Yoga interessierst und/oder seelische und/oder emotionale Belastungen dich einschränken. Und wenn du dir vorstellen kannst, einen neuen Weg der Erfahrung einzuschlagen: mit deinem Körper.

Folgende Termine werden über das „soul-space“ angeboten, im Fokus für die Altersgruppe 18-35 Jahre.

Frauen, LGBTQ und trans-Personen:

Montagvormittags (9:00-11:00h)
9.12.24 und 06.01.25, Termin im Februar folgt

Männer, LGBTQ und trans-Personen:

Montagvormittags (9:00-11:00h)
16.12.24 und 14.01.25, Termin im Februar folgt

Bitte melde dich an – über deine*n
Ansprechpartner*in – oder direkt mit einer kurzen
E-Mail: bewegungsworkshop@gmx.de

Auch falls du noch weitere Fragen hast, schreibe
einfach eine E-Mail.

Yoga ist eine aus der indischen Philosophie stammende Methode der Körperübung: Der Körper wird auf Zentrierung und innere Ruhe vorbereitet wird – oder, spirituell gesprochen, auf Meditation.

Yoga fördert Gleichgewicht und Balance („Stabilität“ = Ha- / Shiva), um auf dieser Grundlage sich selbst, dem Leben und der Welt zu begegnen („Ausdehnung“ = -tha / Shakti).

In dieser traumasensiblen Yogastunde lade ich dich als Anfänger*in oder Praktizierende*n ein: Deine Achtsamkeit nach innen zu richten und damit deine Stabilität – für das Innen und das Außen – sanft zu stärken.

In den Yogastunden werden wir uns „selbst begegnen“ mit einfachen Körperbewegungen und -haltungen: Auf respektvolle und behutsame und auch, ab und an, auf vorsichtig fordernde Art und Weise.

So dass wir unsere innere Stärke – mental, emotional und körperlich – neu kennen lernen können.

Der Raum ist der „Zwischenraum“ in Kreuzberg:
Hobrechtstraße 55, 12047 Berlin 55
(Zugang auch über den Kottbusser Damm 80A)

Es gibt ausreichend Platz für 8 Personen.
Ein separater Raum, um dich umzuziehen, ist vorhanden, genauso wie Yogamatten. Wenn du eine eigene Matte mitbringen möchtest, tu dies gerne.

Du benötigst bequeme Kleidung (evtl. einen Pulli, den du auch ausziehen kannst, falls dir zu warm wird) und warme Socken.

Alles basiert auf deiner Neugier, Yoga-Übungen und Positionen auszuprobieren, in einem geschützten und freiwilligen Rahmen.

Kosten:

Dies ist ein Angebot über das soul-space Berlin

Herzliche Grüße und Namasté
Katharina