



# Traumasesibler Yoga (TSY)



- „Es darf leicht sein.“ -



Mit sanften Körperübungen, Atemdeckungen und der bewussten Lenkung der Aufmerksamkeit

- von der Ohnmacht in die Selbstermächtigung
- von Schuld und Scham zu Wohlwollen und Wertschätzung dir selbst gegenüber
- von Verunsicherung zu Stabilität, Mut und Vertrauen
- vom Ablenken und Abtauchen zum Hinspüren, Genießen, Eintauchen und gut mit sich und dem eigenen Körper sein können

TSY ist ein sanfter Lernprozess.

In kleinen Schritten, in deinem ganz eigenen Tempo,  
behutsam begleitet (Co-Regulation).

Mit so viel Leichtigkeit und Mühelosigkeit wie möglich.



## Wochenendseminar zum Reinschnuppern

13.-14. August. Samstag und Sonntag, 4 Termine  
jeweils von 9:00-10:30 Uhr und 16:30-18:00 Uhr,  
60,- Euro (5-6 Teilnehmende).

**ANMELDUNG bis Sonntag, 31. Juli.**

Für Teilnehmende ab 18 Jahren,  
Yogaerfahrung ist keine Voraussetzung für die Teilnahme.  
Für alle Körperformen und unabhängig der eigenen Fitness.

Du willst ein maßgeschneidertes Programm für dich?  
TSY ist natürlich auch in Form von **Privatstunden** möglich.