



# Übungs-Gruppe Traumasensitives Yoga TSY

Traumasensitives Yoga (TSY) ist ein körperorientierter Ansatz, der die Weisheit von Geist und Körper zur Heilung von Traumata unterstützt.

Wir erlernen eine achtsame Yogapraxis mit einfachen Übungen auf einem Stuhl und im Stehen, die für jeden durchführbar sind. Diese helfen uns, unseren Körper wieder zu spüren, im Hier und Jetzt zu sein und zu beobachten, ohne zu reagieren. Dies ist eine Grundvoraussetzung, um zu lernen mit traumatischen Erinnerungen umzugehen.

Weitere Infos und Videos: <https://www.trauma-institut.eu>

**Vorbedingung:** Ein Vorgespräch mit der Gruppenleitung ist erforderlich.

**Ort:** THZN e.V., Glockenhofstrasse 47,90478 Nürnberg

**Zeit:** 8 x 2-wöchig mittwochs von 18:00 -18:50 Uhr

**Termine:** 23.10.19, 06.11.19, 20.11.19, 04.12.19,  
08.01,20, 22.01.20, 05.02.20., 19.02.20

**Kostenbeitrag:** wenn möglich 5 € pro Abend

**Leitung:** Dr. Ute Weidekamm, Edith Erhard

**Anmeldung und Information:** 0151-50588283 Heidemarie Schweiger (Mo  
15.00 – 18.00 Uhr), [gruppen@thzn.org](mailto:gruppen@thzn.org)