

Traumasesibles Yoga



Liebe Klient*innen,

im August biete ich Klient*innen unserer Beratungsstelle an 3 Vormittagen bzw. Abenden Traumasesibles Yoga an. In diesem Kurs geht es um die Wahrnehmung des Körpers in Bewegung. Dazu werden ausgewählte Haltungen aus dem Yoga achtsam angeleitet und ausgeführt. Dies ist eine Möglichkeit das Nervensystem zu beruhigen und sich zu stabilisieren. Der Kurs ist daher für viele Menschen geeignet – mit und ohne Traumadiagnose und unabhängig von körperlicher Fitness oder Flexibilität. Eine Reflexionsrunde am Ende jeder Kurseinheit rundet die Stunde ab.

Kursdaten: Mittwoch, 05.08, 12.08., 19.08. von 9:45 Uhr bis 11 Uhr
oder Donnerstag, 06.08., 13.08., 20.08. von 18:45 Uhr bis 20 Uhr

Teilnahmebeitrag: 15 – 21 € für 3 Treffen, Ermäßigung möglich

Voraussetzung: BMI 16, kurzes Vorgespräch

Leitung: Christine Ertl, Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Focusing-Therapeutin (DFI)
Leiterin in der Fachberatung bei Essstörungen
Zertifikate: Traumasesibles Yoga, Asana+Sequenzing (Yacep)

Ort: Königstraße 29, 90402 Nürnberg

Anmeldung: gruppen@essstoerungen-mittelfranken.de

Nach der Anmeldung gibt es ein kurzes, telefonisches (optional persönliches) Vorgespräch mit mir und ein Formular für die verbindliche Anmeldung.

Viele Grüße, Christine

Juli.2026