

Yin Yoga und Trauma

Achtsames Yoga-Wochenende

Datum: **03.09.2021 - 05.09.2021**

Leitung: **Vira Drotbohm**

Preis: **390,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Seminarbeschreibung

Yin Yoga ist eine stille und achtsame Yogapraxis, in der wir den Körper langsam von innen her ausdehnen. Diese Technik gibt den Übenden eine Chance, die eigenen Körperwahrnehmungen zu steigern. Neben Entspannung und einem tiefen Gefühl des Loslassens kann durchaus auch eine Erregung, die Erinnerung an physische oder psychische Verletzungen oder ein unverarbeitetes Trauma auftauchen.

Yogalehrende werden eingeladen, sich fachlich und persönlich zum Thema Yin Yoga und Trauma und der Arbeit mit dem Nervensystem auseinanderzusetzen und zu lernen, wie wir einem übererregten Nervensystem wieder zu einer gesunden Balance verhelfen können.

Diese Fortbildung ist geeignet für YogalehrerInnen, Yin Yoga Interessierte und Menschen, die körperorientiert mit Menschen arbeiten.

Themenschwerpunkte

- Das autonome Nervensystem und seine natürliche Fähigkeit zur Selbstregulation
- Was sind Traumata und wie kann ich traumatischen Stress in der Yogapraxis erkennen

- Unterschied zwischen traumatischem Stress und natürlicher Erregung
- Praktische Erste-Hilfe-Maßnahmen wenn sich Traumata zeigen

Neben der fachlichen Auseinandersetzung und dem Austausch zum Thema Yoga und Trauma werden Yin Yoga-Sequenzen geübt, praktische Erdungs- und Zentrierungsübungen vorgestellt und verschiedene Meditationstechniken aufgezeigt, die uns unterstützen können, wenn unser autonomes Nervensystem durch traumatische Ereignisse aus dem Gleichgewicht gerät. Die Grundlage des Wochenendes ist eine freundliche und achtsame innere Haltung uns selbst gegenüber sowie dem, was sich durch das Yoga zeigen möchte.