

TRAUMASENSIBLER YOGA KURS



Wann

Ab Mittwoch, den
28.08. - 02.10.24

Wurzeit

09:00 -10:00 Uhr

Wo

in den Räumen von
Yoga Balance
Marburg
Schwanallee 31
35037 Marburg

Kosten

72,- € für
6 Termine



**JETZT ANMELDEN
ODER INFORMIEREN**

info@wildwasser-marburg.de
oder unter 06421/14466

Neu: Traumasesibles Yoga in der Gruppe

Mit einem vertrauensvollen und wohlwollendem Setting und Übungen, die das Nervensystem harmonisieren öffnet dieser Yogakurs die Türen sich mit traumaspezifischen Themen durch Yoga zu beschäftigen.

Die Stunden haben unterschiedliche Schwerpunkte, wie z.B. sichere Orte schaffen, Körperwahrnehmung stärken, Sinne erleben, mit inneren Bildern arbeiten, Grenzen setzen, Selbstfürsorge etc.. Zu dem Kurs erhalten Sie ein Workbook mit Hintergrundinformationen und weiteren Inspirationen.

Ich freue mich auf dich!

