

## Traumasesensitives Yoga

Die Schwerpunkte des Traumasesensitiven Yogas beruhen auf dem Erleben des gegenwärtigen Moments und auf bewertungsfreier und akzeptierender Wahrnehmung ohne jede Leistungsorientierung. Die Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen zielen auf die Förderung der eigenen Ressourcen, der Selbstwirksamkeit und der Selbstregulationsfähigkeit.

Traumasesensitives Yoga verbindet Bewegung, Atmung und Bewusstsein mit Hilfe von Achtsamkeits- und Atemübungen sowie durch eine sehr sanfte Yoga-Praxis in einem geschützten Rahmen, in dem Sie sich sicher und geborgen fühlen können.

<https://www.yoga-und-achtsamkeit-trier.de/traumasensitives-yoga-1/>