

Traumasesensitives Yoga (TSY®)

Traumasesensitives Yoga (TSY®) ist eine evidenzbasierte körpertherapeutische Methode zur ergänzenden Behandlung von Traumafolgestörungen und anderen Stress- und Belastungssymptomen zur Unterstützung der Regulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems.

Belastende und traumatische Lebenserfahrungen wirken sich in hohem Maße auf die Selbstregulationsfähigkeit des vegetativen Nervensystems aus (= unwillkürlich und durch unseren Willen nicht steuerbar, wie z.B. Herzrasen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Unruhezustände).

Dies führt in Ihrem Lebensalltag oft zu vielfältigen Belastungs- und Stresssymptomen wie Angst- und Panikattacken, Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht, Erschöpfungs- und Überforderungsgefühle, körperliche Beschwerden, Schmerzsyndrome, depressive Verstimmungen, die Unfähigkeit zur Entspannung und Überflutung von Emotionen und Empfindungen.

Bewusst ausgeführte **Yogahaltungen (Asanas)** und **Atemübungen (Pranayama)** unterstützen Ihr vegetatives Nervensystem und helfen Ihnen, sich geerdeter und stärker zu fühlen und Sie auf diese Weise mehr Regulationsmöglichkeiten über Ihre Gedanken, Emotionen und Körperreaktionen erlangen.

Die Werkzeuge

- **Achtsamkeit:** TSY® fördert die Achtsamkeit, indem ich Sie ermutige, Ihre eigenen körperlichen Empfindungen während der Übung wahrzunehmen wie z.B. die Spannung eines Muskels oder das Gewicht Ihres Armes, ohne dies zu bewerten.
- Sie lernen verschiedene **Haltungen** kennen, die aktivierend oder beruhigend, statisch oder dynamisch sein können, Gleichgewichtsübungen und Drehbewegungen der Wirbelsäule.
- **Atemübungen (Pranayama)** helfen auf direktem Weg sowohl zu entspannen und beruhigen als auch sich zu aktivieren und sich präsent zu fühlen. Die bewusste Steuerung des Atems während der Übung und bei Atemübungen hilft Ihnen, unmittelbaren Einfluss auf Ihr Befinden zu nehmen.

2

- **Kontrolle und Selbstbestimmung:** Ihre Wahrnehmungen während der Übungen dienen Ihnen als Information, um eine Haltung zu verändern oder zu beenden, wenn unangenehme Empfindungen auftreten, ebenso entscheiden Sie selbst und nutzen die von mir angebotenen Wahlmöglichkeiten während der Übung, wie lange und intensiv Sie Ihre Übung gestalten möchten.
- **Körperwahrnehmung:** Die behutsam angeleiteten Übungen tragen dazu bei, Ihr Körpergewahrsein zu stärken und sich im Hier und Jetzt verankert zu fühlen.
- **Individuelle Anpassung:** Die Übungen und Haltungen werden an Ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst. Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Art, die Übungen auszuführen.

Das traumasensitive Yoga kann Ihnen eine wertvolle Ressource und Unterstützung im Alltag sein und ermöglicht Ihnen die wichtige Erfahrung von Kontrolle und Selbstwirksamkeit.

Allgemeine Informationen

- Die Übungen finden ausschließlich auf dem Stuhl sitzend oder im Stehen statt.
- Im Mittelpunkt des TSY® steht das körperliche und psychische Wohlbefinden und nicht eine sportliche Leistung.
- Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.
- Tragen Sie bequeme Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen, Sportkleidung ist nicht erforderlich. Zum Umziehen kann ich Ihnen keine Räumlichkeit zur Verfügung stellen.
- Meine Empfehlung sind 6–8 Sitzungen, um dem Gehirn ein ausreichendes Lernangebot für neue Erfahrungen zu ermöglichen.
- Eine Yogastunde dauert 60 Minuten.
- Zum gegenseitigen Kennenlernen, der Klärung Ihres Anliegens und offener Fragen biete ich Ihnen ein Vorgespräch an.
- Kosten: 60 € pro Yogastunde und für ein klärendes Vorgespräch.

