

Gruppenangebot

Traumasesensitives Yoga für Mädchen*

Wir bieten ab dem 08. September 2026 ein Traumasesensitives Yoga-Gruppenangebot für Mädchen* von 15-17 Jahren in unserer Beratungsstelle an.

Diese Form des Yoga unterstützt dich, einen wohlwollenden, freundlichen Umgang mit sich selbst zu pflegen. Selbstbestimmung und individueller Spielraum bestimmen die Durchführung der Übungen. Achtsamer Zugang zum eigenen Körper, sanfte Entwicklung von Zentrierung, Präsenz und Wohlbefinden, nicht Sportlichkeit stehen im Vordergrund. Dies ermöglicht durch regelmäßige Wiederholungen beim Üben ein im besten Sinne selbst - bewusstes und individuell steuerbares Wahrnehmen des Körpers. Das gibt Sicherheit und fördert die Entspannungsfähigkeit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Termine: 5 Gruppentermine **dienstags 17.00-18.15 Uhr.**

Gruppengröße: Maximal 6 Teilnehmerinnen.

Kosten: Kostenlos

Teilnahme: Voraussetzung für die Teilnahme ist der Infotermin **am 01.09. um 17 Uhr.**

Leitung: Orinda Legisi, Psychologin, Trainerin für Traumasesensitives Yoga und Trainerin für Traumasesensitives Yoga Kids (bei Dagmar Härle)

Anmeldung per Website über den QR-Code oder www.biff-luebeck.de



biff* e.V.
Holstenstraße 37 – 41
Eingang *An der Obertrave*
23552 Lübeck

Telefon 0451 7060202
info@biff-luebeck.de
www.biff-luebeck.de

wird gefördert durch:

biff* e.V. ist Mitglied im:



Hansestadt LÜBECK

