

Gruppenangebot

Traumasesensitives Yoga für Frauen*

Wir bieten ab dem 12.11.2026 ein Traumasensitives Yoga-Gruppenangebot für Frauen* in unserer Beratungsstelle an.

Diese Form des Yoga unterstützt Sie, 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 **donnerstags 15:00-16:00 Uhr.**

Gruppengröße: Maximal 6 Teilnehmerinnen.

Kosten: 60,- €. Ermäßigung möglich.

Teilnahme: Voraussetzung für die Teilnahme ist der Infotermin **am 27.10. um 17 Uhr.**

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

Anmeldung für die Infotermin auf unserer Webseite : www.biff-luebeck.de

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

Telefon 0451 7060202
info@biff-luebeck.de

wird gefördert durch:

biff* e.V. ist Mitglied im:

