



WILDWASSER
Marburg e.V.

TRAUMASENSIBLES YOGA



FÜR BETROFFENE VON SEXUALISierter GEWALT

**Für Erwachsene, Kinder und Jugendliche,
die in Kindheit oder Jugend von
sexualisierter Gewalt betroffen waren.**

- Erstgespräch plus acht Yoga Termine, im wöchentlichen oder zweiwöchentlichen Rhythmus.
- Im Anschluss an die Einzeltermine, ist der Besuch eines Gruppenangebotes möglich.

Als Ergänzung zu weiteren Therapie-, Beratungs- und Heilungsangeboten kann traumasensibles Yoga ein sinnvolles Angebot sein.

Die Yogaeinzelstunden können besonders für Personen hilfreich sein, die an posttraumatischen Stressreaktionen leiden.

Durch eine stützende und erfahrene Begleitung unserer Mitarbeiterinnen beschäftigen wir uns während der Yogastunden mit Atem- und Körperübungen, die es erlauben, den Körper als Ressource zu erleben und Sicherheit und Halt in diesem zu finden. Symptome wie Flashbacks, Alpträume und Dissoziationen können durch Achtsamkeitsübungen erkannt und reduziert werden.

Das Angebot ist als Kurzzeitangebot angelegt und richtet sich an Erwachsene, Kinder und Jugendliche, die in Kindheit und/oder Jugend von sexualisierter Gewalt betroffen waren/sind.



WILDWASSER
Marburg e.V.

**FACHBERATUNGSSTELLE ZU
SEXUALISierter GEWALT
IN KINDHEIT UND JUGEND**

Wilhelmsstraße 40
35037 Marburg
06421/14466

info@wildwasser-marburg.de