



### فيديو ومعلومات عن الاسترخاء والشعور بالراحة باللغة العربية:

عندما يكون الإنسان قد عايش تجارب مؤلمة، تثير الذكريات غالباً مشاعر وردود أفعال جسدية لا يمكن السيطرة عليها.

يمكن أن تقدم تمارين اليوغا الحساسة للخدمات المساعدة، لأننا نستطيع أن نُغير المشاعر والأحاسيس والأفكار من خلال الجسم.

في الرابط التالي على اليوتيوب تجد مقاطع فيديو باللغات الألمانية والعربية والدرية والفارسية والتجريدية والإنجليزية والفرنسية والباشتو، لكل لغة مقطعين مع تمارين وكُتيب معلومات أساسية <http://bit.ly/tsy-videos>

Arabisch Herausgegeben: [www.trauma-institut.eu](http://www.trauma-institut.eu) + [www.thzn.org](http://www.thzn.org)



### فيديو ومعلومات عن الاسترخاء والشعور بالراحة باللغة العربية:

عندما يكون الإنسان قد عايش تجارب مؤلمة، تثير الذكريات غالباً مشاعر وردود أفعال جسدية لا يمكن السيطرة عليها.

يمكن أن تقدم تمارين اليوغا الحساسة للخدمات المساعدة، لأننا نستطيع أن نُغير المشاعر والأحاسيس والأفكار من خلال الجسم.

في الرابط التالي على اليوتيوب تجد مقاطع فيديو باللغات الألمانية والعربية والدرية والفارسية والتجريدية والإنجليزية والفرنسية والباشتو، لكل لغة مقطعين مع تمارين وكُتيب معلومات أساسية <http://bit.ly/tsy-videos>

Arabisch Herausgegeben: [www.trauma-institut.eu](http://www.trauma-institut.eu) + [www.thzn.org](http://www.thzn.org)



### فيديو ومعلومات عن الاسترخاء والشعور بالراحة باللغة العربية:

عندما يكون الإنسان قد عايش تجارب مؤلمة، تثير الذكريات غالباً مشاعر وردود أفعال جسدية لا يمكن السيطرة عليها.

يمكن أن تقدم تمارين اليوغا الحساسة للخدمات المساعدة، لأننا نستطيع أن نُغير المشاعر والأحاسيس والأفكار من خلال الجسم.

في الرابط التالي على اليوتيوب تجد مقاطع فيديو باللغات الألمانية والعربية والدرية والفارسية والتجريدية والإنجليزية والفرنسية والباشتو، لكل لغة مقطعين مع تمارين وكُتيب معلومات أساسية <http://bit.ly/tsy-videos>

Arabisch Herausgegeben: [www.trauma-institut.eu](http://www.trauma-institut.eu) + [www.thzn.org](http://www.thzn.org)



### فيديو ومعلومات عن الاسترخاء والشعور بالراحة باللغة العربية:

عندما يكون الإنسان قد عايش تجارب مؤلمة، تثير الذكريات غالباً مشاعر وردود أفعال جسدية لا يمكن السيطرة عليها.

يمكن أن تقدم تمارين اليوغا الحساسة للخدمات المساعدة، لأننا نستطيع أن نُغير المشاعر والأحاسيس والأفكار من خلال الجسم.

في الرابط التالي على اليوتيوب تجد مقاطع فيديو باللغات الألمانية والعربية والدرية والفارسية والتجريدية والإنجليزية والفرنسية والباشتو، لكل لغة مقطعين مع تمارين وكُتيب معلومات أساسية <http://bit.ly/tsy-videos>

Arabisch Herausgegeben: [www.trauma-institut.eu](http://www.trauma-institut.eu) + [www.thzn.org](http://www.thzn.org)



### فيديو ومعلومات عن الاسترخاء والشعور بالراحة باللغة العربية:

عندما يكون الإنسان قد عايش تجارب مؤلمة، تثير الذكريات غالباً مشاعر وردود أفعال جسدية لا يمكن السيطرة عليها.

يمكن أن تقدم تمارين اليوغا الحساسة للخدمات المساعدة، لأننا نستطيع أن نُغير المشاعر والأحاسيس والأفكار من خلال الجسم.

في الرابط التالي على اليوتيوب تجد مقاطع فيديو باللغات الألمانية والعربية والدرية والفارسية والتجريدية والإنجليزية والفرنسية والباشتو، لكل لغة مقطعين مع تمارين وكُتيب معلومات أساسية <http://bit.ly/tsy-videos>

Arabisch Herausgegeben: [www.trauma-institut.eu](http://www.trauma-institut.eu) + [www.thzn.org](http://www.thzn.org)



### فيديو ومعلومات عن الاسترخاء والشعور بالراحة باللغة العربية:

عندما يكون الإنسان قد عايش تجارب مؤلمة، تثير الذكريات غالباً مشاعر وردود أفعال جسدية لا يمكن السيطرة عليها.

يمكن أن تقدم تمارين اليوغا الحساسة للخدمات المساعدة، لأننا نستطيع أن نُغير المشاعر والأحاسيس والأفكار من خلال الجسم.

في الرابط التالي على اليوتيوب تجد مقاطع فيديو باللغات الألمانية والعربية والدرية والفارسية والتجريدية والإنجليزية والفرنسية والباشتو، لكل لغة مقطعين مع تمارين وكُتيب معلومات أساسية <http://bit.ly/tsy-videos>

Arabisch Herausgegeben: [www.trauma-institut.eu](http://www.trauma-institut.eu) + [www.thzn.org](http://www.thzn.org)