



Videos und Informationen für Wohlbefinden und Entspannung

Wenn ein Mensch traumatische Erfahrungen erlitten hat, können überwältigende Erinnerungen unkontrollierbare Körperreaktionen auslösen. Übungen aus dem traumasensitiven Yoga können Abhilfe schaffen, **weil wir über den Körper Gefühle, Empfindungen und Gedanken verändern können**. Unter folgendem Link finden Sie jeweils zwei **Videos** mit Übungen sowie eine **Begleitbroschüre** mit Hintergrundinformationen: <http://bit.ly/tsy-videos>

Herausgegeben von www.trauma-institut.eu und www.thzn.org



Videos und Informationen für Wohlbefinden und Entspannung

Wenn ein Mensch traumatische Erfahrungen erlitten hat, können überwältigende Erinnerungen unkontrollierbare Körperreaktionen auslösen. Übungen aus dem traumasensitiven Yoga können Abhilfe schaffen, **weil wir über den Körper Gefühle, Empfindungen und Gedanken verändern können**. Unter folgendem Link finden Sie jeweils zwei **Videos** mit Übungen sowie eine **Begleitbroschüre** mit Hintergrundinformationen: <http://bit.ly/tsy-videos>

Herausgegeben von www.trauma-institut.eu und www.thzn.org



Videos und Informationen für Wohlbefinden und Entspannung

Wenn ein Mensch traumatische Erfahrungen erlitten hat, können überwältigende Erinnerungen unkontrollierbare Körperreaktionen auslösen. Übungen aus dem traumasensitiven Yoga können Abhilfe schaffen, **weil wir über den Körper Gefühle, Empfindungen und Gedanken verändern können**. Unter folgendem Link finden Sie jeweils zwei **Videos** mit Übungen sowie eine **Begleitbroschüre** mit Hintergrundinformationen: <http://bit.ly/tsy-videos>

Herausgegeben von www.trauma-institut.eu und www.thzn.org



Videos und Informationen für Wohlbefinden und Entspannung

Wenn ein Mensch traumatische Erfahrungen erlitten hat, können überwältigende Erinnerungen unkontrollierbare Körperreaktionen auslösen. Übungen aus dem traumasensitiven Yoga können Abhilfe schaffen, **weil wir über den Körper Gefühle, Empfindungen und Gedanken verändern können**. Unter folgendem Link finden Sie jeweils zwei **Videos** mit Übungen sowie eine **Begleitbroschüre** mit Hintergrundinformationen: <http://bit.ly/tsy-videos>

Herausgegeben von www.trauma-institut.eu und www.thzn.org



Videos und Informationen für Wohlbefinden und Entspannung

Wenn ein Mensch traumatische Erfahrungen erlitten hat, können überwältigende Erinnerungen unkontrollierbare Körperreaktionen auslösen. Übungen aus dem traumasensitiven Yoga können Abhilfe schaffen, **weil wir über den Körper Gefühle, Empfindungen und Gedanken verändern können**. Unter folgendem Link finden Sie jeweils zwei **Videos** mit Übungen sowie eine **Begleitbroschüre** mit Hintergrundinformationen: <http://bit.ly/tsy-videos>

Herausgegeben von www.trauma-institut.eu und www.thzn.org



Videos und Informationen für Wohlbefinden und Entspannung

Wenn ein Mensch traumatische Erfahrungen erlitten hat, können überwältigende Erinnerungen unkontrollierbare Körperreaktionen auslösen. Übungen aus dem traumasensitiven Yoga können Abhilfe schaffen, **weil wir über den Körper Gefühle, Empfindungen und Gedanken verändern können**. Unter folgendem Link finden Sie jeweils zwei **Videos** mit Übungen sowie eine **Begleitbroschüre** mit Hintergrundinformationen: <http://bit.ly/tsy-videos>

Herausgegeben von www.trauma-institut.eu und www.thzn.org