



Nina Lejeune

Traumasensibles Yoga

In diesem 8-wöchigen Kurs traumasensiblen Yogakurs verbinden wir Elemente aus der Trauma- und Atemtherapie mit sanfter Yogapraxis.

Dieser Kurs richtet sich an **Frauen***, die die heilende Kraft des Yoga erleben möchten, sich aber aufgrund einer Traumafolgestörung (Diagnose **(k)PTBS**) in offenen Yogakursen unwohl fühlen.

Du benötigst keine Yoga- oder Therapieerfahrung – nur die Bereitschaft, dir selbst Raum für Ruhe und Heilung zu geben.

Start: 1x pro Quartal (genauer Zeitraum wird mitgeteilt, sobald sich ausreichend Teilnehmer:innen angemeldet haben)

Mindestteilnahme 6, maximal 8 Teilnehmer:innen pro Kurs

Dauer: 8 Wochen (1 Termin pro Woche)

Kosten: 135 € für 8 Einheiten
(inkl. aller Materialien wie Matten, Bolster, Blöcke und Tee ☺)

Ort: Studio Vayu Breath and Mind

Adresse: Blücherstraße 59, Düsseldorf

Zugang: Das Studio ist über eine kleine Stufe erreichbar (nicht komplett barrierefrei).

Traumasensibles Yoga

www.ninalejeune.de

8-wöchiger traumasensibler Yogakurs bei **(K)PTBS**

Anzahl: 6 - 8
Studio: Vayu Breath & mind
Kosten: 135€

Mein Name ist Nina und ich bin Psychologin und Yogalehrerin. Weitere Infos zu mir findest du unter

Schreib mir gerne eine E-Mail, wenn du Fragen zu den Inhalten oder zum Ablauf hast.

Ich unterstütze dich gerne und freue mich, dich bald im Kurs begrüßen zu dürfen!

Der Begriff Frauen* meint sowohl cis Frauen, als auch Menschen, dessen Traumatisierungen untrennbar davon sind, dass sie als "Frauen" gelesen wurden, unabhängig davon, wie sich der Mensch *heute* identifiziert."

Nina Lejeune
M.Sc. Psychologin

Yoga & Psychologie

www.ninalejeune.de
info@ninalejeune.de