

Traumasesensibles Yoga – offene Gruppe für Klient*innen

An jedem ersten Freitagnachmittag im Monat bieten wir von November 2026 bis Januar 2027 für Klient*innen unserer Beratungsstelle kostenfrei Traumasensibles Yoga. In diesem Kurs geht es um die Wahrnehmung des Körpers in Bewegung. Dazu werden ausgewählte Haltungen aus dem Yoga achtsam angeleitet und ausgeführt. Dies ist eine Möglichkeit das Nervensystem zu beruhigen und sich zu stabilisieren. Der Kurs ist daher für viele Menschen geeignet – mit und ohne Traumadiagnose und unabhängig von körperlicher Fitness oder Flexibilität. Eine Reflexionsrunde am Ende jeder Kurseinheit rundet die Stunde ab.

Kursdaten: Freitag, 06.11, 04.12.2026 und 08.01.2027
Gruppe 1: von 15:00 Uhr bis 16:15 Uhr
Gruppe 2: von 16:45 Uhr bis 18:00 Uhr

Voraussetzung: BMI 16, schriftliche Anmeldung per E-Mail

Leitung Christine Ertl, Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Focusing-Therapeutin (DFI), Leiterin in der Fachberatung bei Essstörungen
Zertifikate: Traumasensibles Yoga, Asana+Sequenzing (Yacep)

Ort: Fachberatung bei Essstörungen, Königstraße 29 90402 Nürnberg

Anmeldung: gruppen@essstoerungen-mittelfranken.de

Die Gruppen sind kostenfrei, da Mitarbeitende aus dem Team der Beratungsstelle Gelegenheit zur Hospitation gegeben wird, indem sie wie Teilnehmende mitüben.

**Fachberatung
bei Essstörungen**

