



## حساس به ترومایوگا پیشنهاد گروهی برای

زنان، افراد بینر، غیر  
دوتایی و ترنس 16 سال به  
بالا

دری/فارسی، آلمانی  
و به صورت رایگان!

لطفاً در 9 آوریل 2025 به جلسه  
آزمایشی ما بیایید

### اطلاعات در مورد روند.

#### • یوگای حساس به تروما برای زنان در این گروه شامل:

- حرکات ساده یوگا با گزینه هایی که بدون دانش قبلی می توان در حالت ایستاده یا نشسته انجام داد
- درک ذهنی از احساسات احتمالی بدن در حرکت و تنفس آگاهانه
- فضای برای رسیدن و تبادل نظر در گروه
- برای ایجاد اعتماد به نفس در خود و دیگران در یک فضای محترمانه
- بدون تماس فیزیکی مثل کلاس های معمول یوگا
- در مورد تجربیات آزار دهنده گذشته صحبت نمی شود

چهار چوب شرایط.

- 1 بار در هفته به مدت 10 هفته
- زبان: دری/فارسی با مترجم، آلمانی
- برای زنان، افراد بینر، غیر دوتایی و ترنس 16 سال به بالا
- بدون نیاز به
- لباس راحت توصیه می شود

یوگای حساس به تروما یک روش درمانی مکمل است که در مرکز تروما بوستون برای درمان اختلالات پیچیده پی آمد مرتبط با تروما توسعه یافته است که شامل هیچ گونه مواجهه فعال با تجربیات تروما در گذشته نیست.

### اطلاعات عمومی

تماس با ما : کاترینا ولنی  
تعداد محدود: ورود بعدی از طریق لیست انتظار در هر زمان  
امکان پذیر است. ثبت نام در:

تلفن: 004940-30090101

ایمیل: info@segemi.org

ساعات اداری: دوشنبه - پنج شنبه از ساعت 9 صبح تا 12 بعد از ظهر.  
و جمعه از ساعت 9 صبح تا 12 بعد از ظهر

### چه زمانی برگزار می شود؟

چهارشنبه: ساعت 2.00 تا 3:30 بعد از ظهر  
(با یک استراحت کوتاه)

: SEGEMI Seelische Gesundheit · Migration und Flucht e.V.

Ferdinandstraße 36

طبقه 5

20095 هامبورگ



ما مشتاقانه منتظر  
دیدار شما هستیم!