

# Leinen los!

## Sensibles Yoga (2-tägig)

**Referentin: Beate Minkowitsch**

**Fr, 24. Juli 2026: 09:00 - 12:00 Uhr**

**Sa, 25. Juli 2026: 09:00 - 12:00 Uhr**

**Kosten: 160 €**

**Teilnehmerzahl: 10 - 25 Personen**

## Traumasensibles Yoga für Therapeuten und/oder als Selbsterfahrung Den Körper als sicheren Ort wiederentdecken

Herzliche Einladung zu einem Seminar, das körperorientierte Ansätze mit therapeutischem Fachwissen verbindet – für sich selbst, die eigene Yoga-Praxis und als Ergänzung für die Arbeit mit Ihren Klientinnen und Klienten.

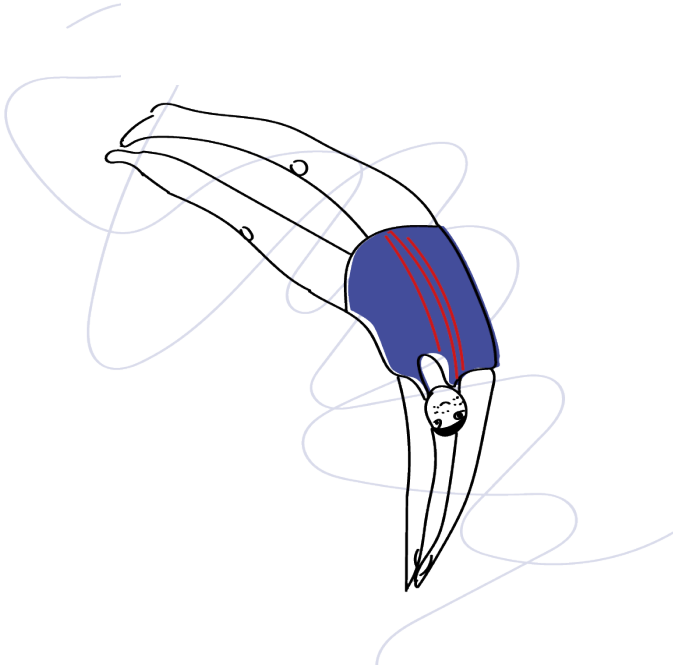
Viele Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, haben den Kontakt zu ihrem Körper verloren. Der Körper fühlt sich nicht länger wie ein sicherer Ort an, sondern wie ein Ort der Bedrohung. Traumasensibles Yoga bietet einen achtsamen, wissenschaftlich fundierten Weg zurück in die Geborgenheit im eigenen Körper – behutsam, selbstbestimmt und ohne Überwältigung.

### Was Sie erwartet:

Im Mittelpunkt des Seminars steht die Arbeit mit dem Nervensystem. Sie lernen, wie gezielte Bewegung, Haltung und einfache Atemübungen den Vagusnerv aktivieren und das autonome Nervensystem in einen Zustand von Sicherheit und Reguliertheit einladen können. Die Polyvagal-Theorie bildet dabei unsere theoretische Grundlage – erlebbar gemacht durch praktische Übungen, die Sie unmittelbar in Ihre therapeutische Arbeit integrieren können.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Atemübungen, die so gestaltet sind, dass sie leicht erlernbar, integrierbar in den Alltag und auch zur Weitergabe gedacht sind.

Denn echte Veränderung entsteht zwischen den Sitzungen – in den stillen Momenten, wenn ein Mensch spürt: Ich kann mir selbst helfen. Ich bin in Sicherheit.



**Leinen los!**  
**Festival für kreative Entfaltung**  
**23. - 26. Juli 2026**

**Schloss Hofen und Atelier Ulli Knall**  
**Lochau am Bodensee**  
<https://www.schlosshofen.at/leinen-los>

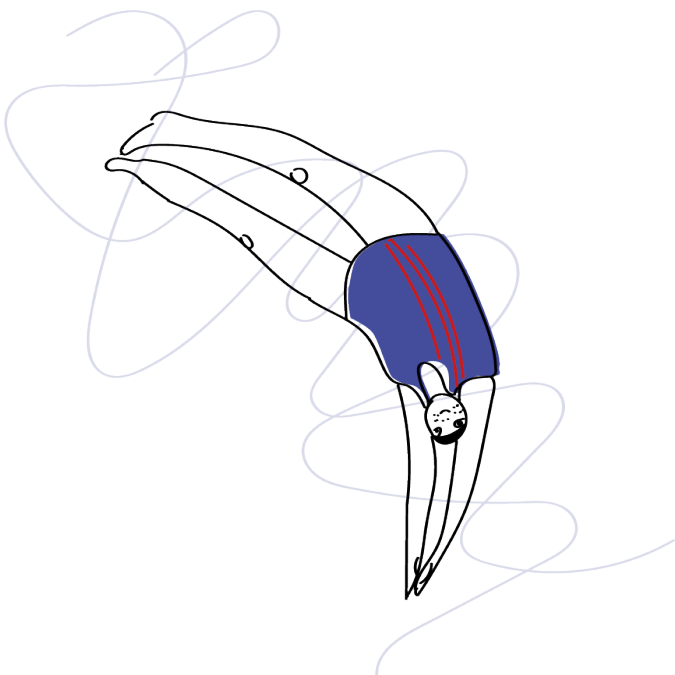
# Leinen los!

Das Seminar richtet sich an jeden Menschen, der sich von diesen Inhalten für sich persönlich angesprochen fühlt, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Körpertherapeuten, Sozialpädagoginnen und alle therapeutisch tätigen Fachkräfte, die ihre Arbeit um somatische Ansätze erweitern möchten. Vorkenntnisse in Yoga sind nicht erforderlich.

Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen einen Raum zu schaffen, in dem Lernen selbst sich sicher anfühlt.

## Anmeldung:

[Kursanmeldung](#)



**Leinen los!**  
**Festival für kreative Entfaltung**  
**23. - 26. Juli 2026**

**Schloss Hofen und Atelier Ulli Knall**  
**Lochau am Bodensee**  
<https://www.schlosshofen.at/leinen-los>