

## Gruppenangebot Traumasensibles Yoga für Frauen\*

biff e.V. ist Mitglied im:



BERATUNG INFORMATION  
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales, Jugend,  
Familie, Senioren, Integration  
und Gleichstellung

Holstenstraße 37-41  
Eingang *An der Obertrave*  
23552 Lübeck

T 0451 70 60 202

info@biff-luebeck.de  
www.biff-luebeck.de



# Anmeldung



BERATUNG INFORMATION  
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Hiermit melde ich mich **verbindlich**  
für folgendes Angebot an:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Einrichtung (nur bei Fortbildungen):

Ich überweise den Betrag von \_\_\_\_\_ € auf das Konto bei der Sparkasse zu Lübeck AG.  
IBAN: DE67 2305 0101 0001 0640 70 | BIC: NOLADE21SPL

Datum

Unterschrift

### Einwilligungserklärung zum Datenschutz

Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass die Beratungsstelle biff Lübeck e.V. meine Kontaktdaten im Rahmen datenschutzrechtlicher Bestimmungen zum Zwecke der Anmeldung, Durchführung und Kommunikation der Veranstaltung speichert und verarbeitet. Die Teilnahmebedingungen der Beratungsstelle biff Lübeck e.V. erkenne ich hiermit an.

## Gruppenangebot Traumasensibles Yoga für Frauen\*

Diese Form des Yoga unterstützt Sie, einen wohlwollenden, freundlichen Umgang mit sich selbst zu pflegen. Selbstbestimmung und individueller Spielraum bestimmen die Durchführung der Übungen. Achtsamer Zugang zum eigenen Körper, sanfte Entwicklung von Zentrierung, Präsenz und Wohlbefinden, nicht Sportlichkeit stehen im Vordergrund. Dies ermöglicht durch regelmäßige Wiederholungen beim Üben ein im besten Sinne selbst - bewusstes und individuell steuerbares Wahrnehmen des Körpers. Das gibt Sicherheit und fördert die Entspannungsfähigkeit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Termine:** 5 Gruppentermine **dienstags 17.00-18.15 Uhr**. Danach kann eine Anschlussgruppe mit 5 weiteren Terminen gebucht werden.

**Gruppengröße:** Maximal 6 Teilnehmerinnen.

**Kosten:** 60,- €. Ermäßigung möglich

**Teilnahme:** Ein Infotelefonat mit der Gruppenleiterin ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe.

Tel.: 0451-7060202



**Leitung:** Orinda Legisi

- Psychologische Beraterin (M.Sc.)
- Beraterin bei biff\* e.V.
- Trainerin für Traumasensibles Yoga und Trainerin für Traumasensibles Yoga Kids (bei Dagmar Härle).

**Veranstalterin und Ort:**

biff\*e. V., Holstenstraße 37 - 41, **Eingang: An der Obertrave**, 23552 Lübeck, Tel. 0451 – 7060202, Info: [www.biff-luebeck.de](http://www.biff-luebeck.de)

**Organisatorisches:**

Ein Infotelefonat ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Gruppe.

**Termine:** 5 Dienstagnachmittage jeweils von 17:00-18.15 Uhr

**05.05.2026; 12.05.2026; 19.05.2026; 26.05.2026; 02.06.2026**



BERATUNG | INFORMATION  
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Bitte  
ausreichend  
frankieren

biff Beratung und Information  
für Frauen Lübeck e.V.  
Holstenstraße 37-41  
Eingang *An der Obertrave*  
23552 Lübeck