

Caritas Regensburg  
Referat Gemeindec Caritas  
Christina Engl

Von-der-Tann-Straße 7  
93047 Regensburg

**Veranstaltungsorte:**

Samstag, 21. Oktober 2017, 9.30 Uhr – 16.30 Uhr:  
Caritas Dingolfing, Griesgasse 13, **Dingolfing**

Samstag, 18. November 2017: 9.30 Uhr – 16.30 Uhr  
Haus Johannisthal, Johannisthal 1,  
**Windischeschenbach**

Samstag, 27. Januar 2018, 9.30 Uhr – 16.30 Uhr :  
Caritas Sozialstation Abensberg, Max-Bronold-  
Straße 10, **Abensberg**

**Anmeldung für alle Seminare bei:**

Caritas Regensburg  
Referat Gemeindec Caritas  
Christina Engl  
Von-der-Tann-Straße 7  
93047 Regensburg  
Fon 0941 5021143 Fax 0941 5021209  
c.engl@caritas-regensburg.de

**Die Teilnahme ist kostenlos, für Verpflegung ist  
gesorgt**

**Veranstalter:**

**caritas**Regensburg

Referat Gemeindec Caritas



Ermöglicht durch den Hilfsfonds Flüchtlingsarbeit des  
Bistums Regensburg



**Samstag, 21. Oktober 2017, Dingolfing**

**Samstag, 18. November 2017,**

**Windischeschenbach**

**Samstag, 27. Januar 2018, Abensberg**

Jeweils 9.30 Uhr – 16.30 Uhr

**caritas**Regensburg



Die Arbeit mit geflüchteten Menschen ist belastend. Manche Ehren- und Hauptamtliche opfern sich auf, bis sie selbst krank werden. Die Belastungen der Geflüchteten können „ansteckend“ sein.

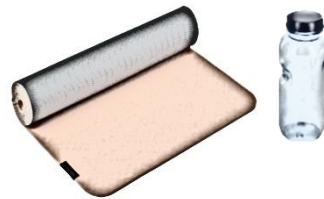
*Wo gibt es Hilfe?*

*Und wie kann man vorbeugen?*

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gezielte Körperübungen schneller helfen können als Gespräche. Körper- und Atemübungen wirken regulierend, stabilisierend und ausgleichend. Emotionen kommen ins Fließen. Und der Umgang mit dem eigenen Körper lehrt viel über Selbstfürsorge und das achtsame Wahrnehmen von Grenzen.

Dieses Seminar wurde entwickelt für Ehren- und Hauptamtliche in der Flüchtlingsarbeit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Jeder kann teilnehmen, willkommen sind alle: Sportliche und Bewegungsmuffel, Dicke und Dünne, Bewegliche und Couchpotatoes, Jüngere und Ältere...

Bitte mitbringen: Yogamatte ö.ä., Decke, bequeme Kleidung, Socken, Wasserflasche



**Referentin:**



**Birgitt Lehmke**

**Yoga-Lehrerin** (Luna Yoga® / Traumasensibles Yoga®)  
**Diplom-Psychologin**

geb. 1961

**Studium:**

Diplom-Psychologie und Diplom Pädagogik

**Weiterbildungen:**

1989 – 1993 psychotherapeutische Weiterbildung in Gestalttherapie

2003 – 2004 Kursleiterin für Autogenes Trainig

2012 – 2013 Traumatherapie bei Luise Reddemann

2013 – 2015 Luna Yoga bei Adelheid Ohlig

2015 – 2016 traumasensibles Yoga (TSY ingradual) bei Regina Weiser und Joachim Pfahl

## Anmeldung

Abschnitt bitte abtrennen und an die Caritas senden oder per mail an: [c.engl@caritas-regensburg.de](mailto:c.engl@caritas-regensburg.de)

Hiermit melde ich mich an zum Seminar

**KÖRPERÜBUNGEN FÜR  
FLÜCHTLINGSHELFER\*innen**

(Termin bitte ankreuzen):

Samstag, 21. Oktober 2017

Caritas Dingolfing, Griesgasse 13, **Dingolfing**

Samstag, 18. November 2017

Haus Johannisthal, **Windischeschenbach**

Samstag, 27. Januar 2018

Caritas Sozialstation, **Abensberg**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Straße, Hs.-Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

