



### **Gruß zum Neuen Jahr**

An alle „Ehemaligen“, die uns vor einem Jahr mitgeteilt haben, dass Sie weiter Informationen von uns bekommen wollen, aber **keine Email-Adressen** angegeben hatten, ist im Januar ein Neujahrsgruß verschickt worden, den jetzt auch alle bekommen sollen, die wir über die Mailingliste erreichen. Auch Ihnen gelten natürlich unsere besten Wünsche!



Mit dem postalisch verschickten Neujahrsgruß war folgende Aufforderung verbunden:

*„Übrigens: Wenn Sie künftig den Monatsrundbrief mit unserem Programmangebot und interessanten Neuigkeiten erhalten wollen, dann teilen Sie uns mit, ob Sie diesen per Mail oder Briefpost bekommen möchten.“*

Die ersten Rückmeldungen sind eingegangen, aber viele Briefe sind leider auch als unzustellbar zurückgekommen, weil die Anschriften nicht mehr stimmten.

**Hier können Sie ggfs. helfen**, wenn Sie Betroffene kennen, die gerne informiert werden möchten, aber unsere Post nicht bekommen haben!

Es bleibt dabei, dass wir den monatlichen Rundbrief **mit BRIEFPOST** nur an die verschicken werden, die das ausdrücklich bei uns **angefordert** haben!

### **Traumasesibles YOGA**

Als Anlage zu diesem Rundbrief gibt es gleich 2 „Flyer“!

Das liegt daran, dass es zwei Botschaften gibt:

1. In diesem Angebot gibt es eine **PAUSE** im Februar und März
2. Ab April starten dann gleich zwei Kurse: einer für **FORTGESCHRITTENE** und einer für **NEUEINSTEIGER** – die Termine können Sie dem entsprechenden Flyer entnehmen

## *Kleine Presseschau*

**09.01.2020 - NDR 1 Welle Nord**

### **Medikamentenversuche: "Erschreckend" bis "unfassbar"**

von Constantin Gill

Experimente mit nicht zugelassenen Medikamenten fanden in **Schleswig-Holstein** im Zeitraum der **1950er- bis 70er-Jahre** statt. Und das nicht nur in Kinder- und Jugendpsychiatrien, sondern auch in allgemeinen Krankenhäusern und bei niedergelassenen Ärzten.

#### **Nebenwirkungen wie Schmerzen und Atemstillstand**

So geht es aus Patientenakten, Archiven von Pharmafirmen und Verwaltungsunterlagen hervor. Der genaue Umfang ist noch unklar, aber schon jetzt liegen neue Erkenntnisse vor. Beyer berichtete, dass auch die Haushaltsnot der landeseigenen Kliniken dazu beigetragen habe, dass Patienten in überfüllten Häusern mit Medikamenten ruhiggestellt wurden.

Auch über Nebenwirkungen gibt es in den Dokumenten Hinweise: So hätten Patienten über Schmerzen und Atemstillstände geklagt. Das sei notiert worden und habe "gelegentlich" auch dazu geführt, dass die Medikation angepasst wurde.

#### **Medikamentenversuche waren keine Geheimsache**

Beyer beschrieb die Motivation der Ärzte so: Man habe am medizinischen Fortschritt teilhaben wollen. Versuche an Menschen wurden demnach auch nicht heimlich durchgeführt, sondern sie waren in Fachpublikationen öffentlich einsehbar. Beyer sieht außerdem Hinweise darauf, dass Kliniken in einem Verbund mit Pharmaunternehmen zusammenarbeiteten.

#### **Pharmaindustrie muss Mitverantwortung übernehmen**

Für Sozialminister Heiner Garg (FDP) ist durch den Zwischenbericht klar: Das Ganze hatte System. Man rede hier nicht "von irgendwelchen singulären Ereignissen, die vielleicht irgendwo mal sporadisch stattgefunden haben", sondern von einer systematischen Anwendung von Arzneimitteln ohne Einwilligungserklärung.

Garg betonte, dass das Land zu seiner Verantwortung stehe und Betroffene über einen Fonds entschädige. Er forderte aber auch erneut die Pharmaindustrie auf, sich an der Aufarbeitung zu beteiligen. Gesprächseinladungen mit Betroffenen habe der Pharmaverband aber mehrfach abgelehnt, so Garg.

#### **Vorschlag: Hilfswerk für ehemalige Heimkinder**

Dass überhaupt Firmen ihre Archive geöffnet haben, ist laut Garg auch den Betroffenen selbst zu verdanken. Diese machten Druck bei Bayer, wurden eingeladen, recherchierten selbst in Archiven. Drei von ihnen waren bei der Sitzung des Sozialausschusses dabei. Weil sie sich immer wieder meldeten, ließ der Ausschuss sie auch selbst sprechen.

Nach dem Zwischenbericht am Donnerstag muss die Aufarbeitung aus Sicht der Abgeordneten nun weitergehen und "um weitere Aspekte, die sich aus den Nachforschungen ergeben, ergänzt werden", forderten Birte Pauls und Wolfgang Baasch (beide SPD). Der Ausschussvorsitzende Werner Kalinka (CDU) machte den Vorschlag, ein Hilfswerk für ehemalige Heimkinder einzurichten. (...)

Im Rahmen von Versuchsreihen fanden die Ärzte auch mehr über mögliche Nebenwirkungen der neuen Medikamente heraus: In Fachaufsätzen aus der Zeit finden sich Belege für "Atemstillstand", "Kollaps", "psychische Störungen". Hinweise auf eine Aufklärung der Patienten oder deren Einwilligung habe man in keinem der Dokumente gefunden. Das sei typisch für die Zeit gewesen, so Beyer:

"Patienten wurden damals häufig als Objekte und Krankheitsträger und nicht als Menschen im Sinne einer ganzheitlichen Medizin behandelt. Der Medikamenteneinsatz ist ein Symbol der Unrechtsverhältnisse, die damals in der Psychiatrie vorgeherrscht haben."

#### **Auch Bayer-Substanzen wurden getestet**

Unter den beteiligten Konzernen finden sich eine ganze Reihe großer Pharma-Unternehmen. Im speziellen berichten die Forscher von Hinweisen "auf die Etablierung eines Verbundes zur Prüfung von Bayer-Substanzen". Dieser habe aus dem Landeskrankenhaus Schleswig, Kliniken in Emmendingen (Baden-Württemberg), Bremen, Landeck (Rheinland-Pfalz) und Bethel (Nordrhein-Westfalen)

bestanden. Die Pharmaunternehmen honorierten teilweise die beteiligten Ärzte für den Test der Medikamente. Zwei Ärzte des Klinikums in Schleswig bekamen demnach monatlich 600 D-Mark für die Zusammenarbeit mit Pharmaunternehmen.

#### **Bisher nur „Entschädigung“ über den (ehemaligen) Heimfonds**

Das Land Schleswig-Holstein als Träger der Kliniken beteiligt sich bereits an **bundesweiten Entschädigungsfonds für ehemalige Heimkinder**. Es hat bislang aber keine eigenständige finanzielle Entschädigung für die Opfer der unethischen Medikamentenvergabe bewilligt - ebenso wenig wie die beteiligten Pharmakonzerne. Das Land Schleswig-Holstein hatte die Untersuchung in Auftrag gegeben, nach einer umfangreichen Berichterstattung des NDR Schleswig-Holstein über die Versuche.

#### **ANKÜNDIGUNG Fernsehbeitrag zum Thema am Montag, dem 03.02. in der ARD**

Höchste Zeit, einen Skandal aufzudecken: Wie Filmemacherin Daniela Schmidt-Langels in ihrer neuen, vom SWR produzierten ARD-Dokumentation „Die Story im Ersten: Versuchskaninchen Heimkind“ zeigt, wurden seit Beginn der Bundesrepublik bis in die 1970er-Jahre mit Wissen von Ärzten und Pharmakonzernen verhaltensauffällige Kinder in Institutionen, die sie eigentlich schützen sollten, für Medizin-Versuche missbraucht. Viele der ehemaligen Heim- und Psychiatrie-Insassen, die in oft völlig überfüllten, von der Außenwelt abgeschotteten und meist autoritär geführten Einrichtungen ohne ihr Wissen zu Opfern von Medikamenten-Tests wurden, leiden bis heute unter den Folgen. Schmidt-Langels hat es geschafft, Nachkommen von beteiligten Ärzten sowie drei ehemalige Heimkinder vor die Kamera zu holen, die sich mit ihr zu einer beklemmenden Spurensuche aufmachen.

#### **TAZ 20.02.2020**

##### **Kinderheim in Brandenburg**

##### **Neustart nicht gelungen**

Dem Kinderheim „Neustart“ droht die Schließung. Nun stellt sich auch noch heraus: Ein Rechtsextremer arbeitete dort als Erzieher.

Wie geht es weiter mit dem Kinderheim „Neustart“ in Jänschwalde? Gut vier Monate ist es nun her, dass die taz über schikanöse Methoden in dem Brandenburger Kinderheim berichtete und das dortige Jugendministerium einen Aufnahmestopp verhängte.

Während die Heimaufsicht in Potsdam darüber brütet, ob es den normalen Betrieb des Heims in den Forstwäldern bei Jänschwalde wieder erlauben kann, haben sich kurz vor Weihnachten erneut nach und nach mehrere Jugendliche bei der taz gemeldet, um die Zustände dort anzuprangern.

Betten ohne Matratze

Zur Erinnerung: Der taz-Artikel „Hinter Milchglas“ vom 23. September führte zu sofortigen Auflagen des Ministeriums. Jugendliche waren in einer Eingangsphase in ihren Zimmern isoliert, hatten Milchglasfolie an den Fenstern und tagsüber keine Matratze auf dem Bett. Sie erzählten von strengen Frageritualen, abgeschlossenen Türen und einzelnen Übergriffen. Das Bildungsministerium von Britta Ernst (SPD) reagierte Anfang Oktober zudem mit einem Aufnahmestopp und weiteren Auflagen: ein Mitarbeiter wurde beurlaubt, die strenge Eingangsphase unterbunden. Es ging um die Sicherung des Kindeswohls.

#### **INTENSIVPÄDAGOGIK IN BRANDENBURG**

Aufs Land Auch Berliner Jugendämter bringen immer wieder Kinder und Jugendliche in Brandenburger Heimen unter: Zu Jahresbeginn 2019 befanden sich laut der Senatsverwaltung für Bildung über 1.200 Berliner Jugendliche in Brandenburger Einrichtungen.

Ethik Der Deutsche Ethikrat hat sich im Jahr 2018 eindeutig zu intensivpädagogischen Konzepten geäußert: „Intensivpädagogische Konzepte sind nicht zu rechtfertigen, weil sie aufseiten des Kindes beziehungsweise des Jugendlichen zu Ohnmachtserfahrungen und zu äußerer Anpassung aus Resignation führen, sodass die eigentlich verfolgten wohltätigen Absichten konterkariert werden.“ (gjo, kaj)

Die Untersuchungen der Heimaufsicht in Potsdam dauern seither an. Laut Ministerium soll ein Bericht über die Geschehnisse bis Anfang Februar vorliegen. Ohne Aufhebung des Aufnahmestopps würde das Heim leerlaufen. Nach Berichten der Jugendlichen sind viele entlassen worden und nur noch knapp ein Dutzend Bewohner in dem Heim, das für 30 Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren vorgesehen ist.

Sicher ist der Ausgang noch nicht, wie es kürzlich im Bildungsausschuss im brandenburgischen Landtag hieß. Volker-Gerd Westphal, Referatsleiter der Abteilung Kinder und Jugend, sagte dort, dass es nach der Prüfung, ob die erteilten Auflagen auch eingehalten wurden, „erneut Diskussionsbedarf mit der Einrichtung“ gegeben habe. „Wir sind mit der Einrichtung in Jänschwalde noch nicht durch. Da ist noch weiterer Prüfbedarf gegeben. Die Auflagen gelten fort“, sagte Westphal. Man werde nochmals „differenzierte Auflagen“ erteilen.

### **Angst vor Wildschweinen**

Hinzu kommen nun neue Vorwürfe: Ehemalige und aktuelle Bewohner:innen berichten uns, dass es seit etwa zwei Monaten neue Schikanen gebe. So liegt das Heim mitten im Wald. Hätten die Betreuer jene Jugendlichen, die auswärts zu Schule gehen, früher mit dem Auto zum Bahnhof gefahren, müssten einige von ihnen diesen Weg nun morgens um 6 Uhr früh im Dunkeln zu Fuß gehen. Der Weg dauere 20 bis 25 Minuten. Bewohner hätten Angst, weil dort Wildschweine herumliefen und ihnen häufiger schon direkt begegnet seien. Die Kinder wie zuvor zu fahren, hätten die Betreuer allerdings abgelehnt – sie seien ja kein Taxi-Unternehmen, hätte es geheißen.

Die taz befragte Anfang Januar das Ministerium zu diesen Vorwürfen, etwa ob die Wildschwein-Begegnung auf dem Schulweg zumutbar sei. Noch während wir auf die Antwort warten, spitzt sich die Lage vergangenen Sonntag zu: Eine ehemalige Bewohnerin berichtet darüber, dass ein Mädchen in der Einrichtung von einem anderen Bewohner verprügelt wurde. Das Mädchen habe Verletzungen und Schmerzen gehabt und noch am Abend zum Arzt gewollt, die Erzieher hätten das allerdings nicht unterstützt und sie sogar tags drauf zur Schule geschickt. Mittlerweile – auch dazu schickte die taz prompt eine Anfrage ans Ministerium – war das Mädchen wohl beim Arzt und soll von dort sogar ein paar Tage ins Krankenhaus gekommen sein.

Das Ministerium teilt nur knapp mit, auch diese neuen Vorgänge würden nun wiederum „geprüft“. Den dunklen Schulweg mit Wildschweinen findet man dort offenbar nicht so schlimm. Zu den anderen Vorwürfen äußert sich die Behörde nicht, bestätigt aber immerhin, dass es an besagtem Tag einen „Vorfall gab, der meldepflichtig ist“. Die Klärung durch die Heimaufsicht „dauert derzeit an“, so die Sprecherin.

### **Mitarbeiter beurlaubt**

Ein anderes nicht unwichtiges Detail allerdings bestätigt der ASB-Geschäftsführer. Bei dem im Zuge der Prüfungen und Auflagen durch das Ministerium beurlaubten Mitarbeiter handelte es sich um einen Markus W., der zugleich eine Größe der Cottbusser rechten Szene ist, wie die taz nun erfuhr. Er ist führendes Mitglied der dortigen vom Verfassungsschutz als rechtsextrem eingestuften Identitären Bewegung.

Um das zu erfahren, muss man nur seinen Namen googeln: Bilder von ihm finden sich auch auf der Website der Identitären. Er arbeitete bis September in dem Jugendheim „Neustart“ des ASB Lübben. Geschäftsführer Meier sagt dazu: „Zum Zeitpunkt der Beurlaubung hatten wir keine Kenntnis von den privaten Aktivitäten des Herrn W.“. Mit dem jetzigen Kenntnisstand und Ws. politischer und gesellschaftlicher Gesinnung, sagt Meier, „ist eine Weiterbeschäftigung des Herrn W. unter keinen Umständen denkbar“.

Im Zusammenhang mit dem Heim bestätigt die Staatsanwaltschaft Cottbus Ermittlungen wegen des Verdachts auf Körperverletzung gegen W. Auch gegen einen ehemaligen Bewohner werde ermittelt – hier ebenfalls wegen Körperverletzung, diesmal zum Nachteil W.s. Die Ermittlungen in beiden Fällen dauerten an. Zudem warte man noch auf den Abschluss der Prüfungen durch das Bildungsministerium. Dort fiel ebenso wenig auf, dass ein Identitärer mit der Erziehung von Jugendlichen betreut war. Immerhin jedoch hält das Ministerium Rechtsextreme nicht für geeignete Erzieher, wie es mitteilt: „Personen, die rechtsextremen Organisationen angehören oder diese nachweisbar unterstützen, sind für eine Tätigkeit in einer Einrichtung der Kinder- und Jugendhilfe fachlich ungeeignet – Fachkräfte sollten sich zur freiheitlich demokratischen Grundordnung in Deutschland bekennen.“

## UNSER HAUS - Monatskalender Februar 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr
3	4	5	6	7
15 – 18 Uhr SPRECHZEIT von und für Menschen mit Heimerfahrung (mit vorheriger Anmeldung)	11-13 Uhr Telefonische Information und Beratung 15-18 Uhr Offenes Café	16.30 – 18.30 Malzeit im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz	13-15 Uhr Musikunterricht mit Detlef	11-13 Uhr Telefonische Information und Beratung 16 – 18 Uhr – UNSER-HAUS-CHOR
10	11	12	13	14
15 – 18 Uhr SPRECHZEIT von und für Menschen mit Heimerfahrung (mit vorheriger Anmeldung)	11-13 Uhr Telefonische Information und Beratung 15-18 Uhr Offenes Café	15 – 17 Uhr – „Gewusst wie ...“ – mit dem Bürgerbüro e.V. (Manuel Koesters u.a.) 16.30 – 18.30 Malzeit im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz	10-12 Uhr Frühstückscafé 13-15 Uhr Musikunterricht mit Detlef 15.30-17.00 Uhr Traumasensitives Yoga	11-13 Uhr Telefonische Information und Beratung 15-18 Uhr Spielenachmittag
17	18	19	20	21
15 – 18 Uhr SPRECHZEIT von und für Menschen mit Heimerfahrung (mit vorheriger Anmeldung)	11-13 Uhr Telefonische Information und Beratung 15-18 Uhr Offenes Café	16.30 – 18.30 Malzeit im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz	13-15 Uhr Musikunterricht mit Detlef 16 – 19 Uhr (M)ein Leibgericht – Gleich und gleich gesellt sich gern und Gegensätze ziehen sich an	11-13 Uhr Telefonische Information und Beratung 14.30 Uhr (ab Pettenkoferstr. 32) Besuch des WIDERSTANDSMUSEUMs (Anmeldung bis 07.02.)
24	25	26	27	28
15 – 18 Uhr SPRECHZEIT von und für Menschen mit Heimerfahrung (mit vorheriger Anmeldung)	11-13 Uhr Telefonische Information und Beratung 15-18 Uhr Offenes Café	16.30 – 18.30 Malzeit im Stadtteilzentrum am Teutoburger Platz 17 – 20 Uhr Doku-Mittwoch – VORWÄRTS gelebt, RÜCKWÄRTS verstanden – Ein Theaterstück und seine Entstehung	10-12 Uhr Frühstückscafé 13-15 Uhr Musikunterricht mit Detlef	11-13 Uhr Telefonische Information und Beratung 15-18 Uhr Spielenachmittag

**(M)ein LEIBGERICHT – der etwas andere Kochkurs**  
Gleich und gleich gesellt sich gern und Gegensätze ziehen sich an  
**am Donnerstag, den 20.02. von 16 – 19 Uhr**



Diesmal wollen wir uns mit leckeren Eierkuchen verwöhnen und Ihr werdet sehen, dass sich gleich und gleich sehr gern gesellen...denn die Dinger sind so lecker, dass wo einer im Magen landet mindestens ein zweiter hinzukommen wird.

Und was hat es mit den Gegensätzen auf sich?

Es wird Eierkuchen geben, die mit süßen Leckereien belegt und solche, die herzhaft sind.

Ja, die beiden Sorten mögen sich und sind sich gegenseitig eine gute Ergänzung!



Chefkoch & Chefköchin dieses Abends

Wie üblich gilt:

Jede/r ist herzlich willkommen!

Wer mitkochen möchte, sollte um 16 Uhr vor Ort sein.

Wer mehr am Essen als am Kochen interessiert ist, kommt ab 17 Uhr.

2 € als Unkostenbeitrag nehmen wir dankend entgegen. Wer am Ende noch etwas von dem Essen mitnehmen möchte, sollte ein entsprechendes Gefäß mitbringen.



Berlin, den 23.01.2020

Das  
**KulturTeam**

- ~Feste u. gesellige Veranstaltungen
- ~ Theater- u. Museumsbesuche
- ~ Fotosafaris u. Ausstellungen
- ~ Ausflüge u. Wanderungen  
und vieles mehr

~

Für alle Interessierten bieten wir die  
Besichtigung eines  
**WIDERSTANDSMUSEUMS**  
(Widerstände in der DDR...)

*Liebe Freunde* UNSERes HAUSES !!



unter der Leitung einer geschulten Führung  
am **Freitag, dem 21. Februar 2020** an!!

Das Museum befindet sich in Friedrichshain in der Rigaer Straße und ist nur wenige Minuten zu Fuß von UNSERem HAUS in der Pettenkoferstraße entfernt.

Zu 15.00 Uhr können wir eine Führung durch das Museum erhalten und würden uns dazu um **14.30 Uhr** in der Pettenkoferstraße 32 treffen.

Da dem Museum gegenüber für die Führung eine Teilnehmerzahl genannt werden muss, bitten wir alle Interessierten um eine telefonische Anmeldung bei Detlef Öhlschläger: **0179/ 188 08 06** bis spätestens zum **07.02.2020** !

Bis dahin verbleiben die Mitglieder des

**KulturTeams**

mit den allerbesten Grüßen  
und hoffen auf eine rege Beteiligung!

**DOKU-Mittwoch**  
**26.02.2020, 17 – 20 Uhr**

## „VORWÄRTS gelebt, RÜCKWÄRTS verstanden“

Ein Theaterstück (von und für Menschen mit Heimerfahrung) und seine Entstehung.



### Theaterpädagogisches Projekt - Vorwärts gelebt, rückwärts verstanden

Autorin und Leitung: Tina Blankenfeld

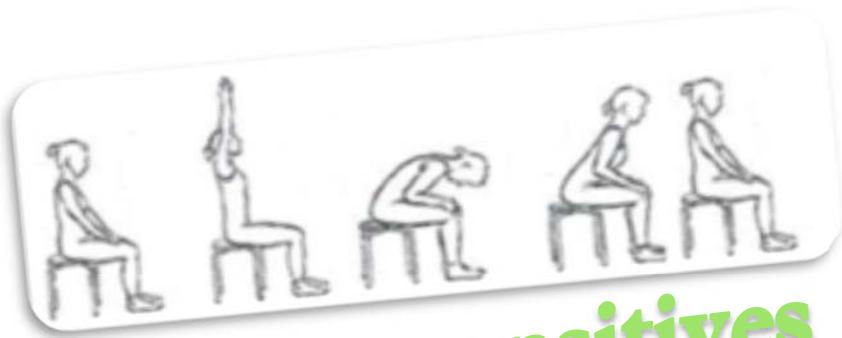
Tina Blankenfeld, ein ehemaliges Heimkind, hat im offenen Bereich der Anlauf- und Beratungsstelle des Landes Berlin eine Theatergruppe mit Betroffenen initiiert. Unter ihrer Leitung und Mitwirkung entstand ein Gesamtkunstwerk, das sowohl die biografische Dokumentation der Teilnehmenden, als auch die Erarbeitung der Stückentwicklung beinhaltet.

Von der Idee bis zur Umsetzung des Theaterstückes gab es Raum, sich mit der eigenen besonderen Lebenswirklichkeit in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auseinanderzusetzen und diese der Öffentlichkeit sichtbar und verständlich darzustellen. Ausgewählte Erinnerungen, Unterlagen zur Heimeinweisung, Alltag im Heim, Fotos oder Musik der Betroffenen bildeten die Basis der theatralen Stückentwicklung.

Das Theaterstück wurde am 06. November 2014 mit großem Erfolg in Berlin uraufgeführt.

Wir werden uns ein Video der fertigen Produktion und Ausschnitte aus der Video-Dokumentation der Entstehungsgeschichte ansehen und mit Tina Blankenfeld, der Initiatorin und Verantwortlichen für dies Projekt aus den Jahren 2013-2014 über die Erfahrungen sprechen, die die Beteiligten im Laufe seiner Realisierung gemacht haben. Danach wird uns Tina Blankenfeld auch ihr letztes Projekt – die szenische Lesung „Hautnah-erzählt“ aus dem Juni 2019 vorstellen.





Traumasesensitives

YOGA

auf dem Hocker

2 Monate YOGA PAUSE (Februar und März)

Jeden Donnerstag

15.30 - 17.00

in der Pettenkoferstr. 52

Im April geht es weiter. Achtung neuer Flyer!

Wir üben in bequemer Kleidung.

Anmeldung ist gewünscht.



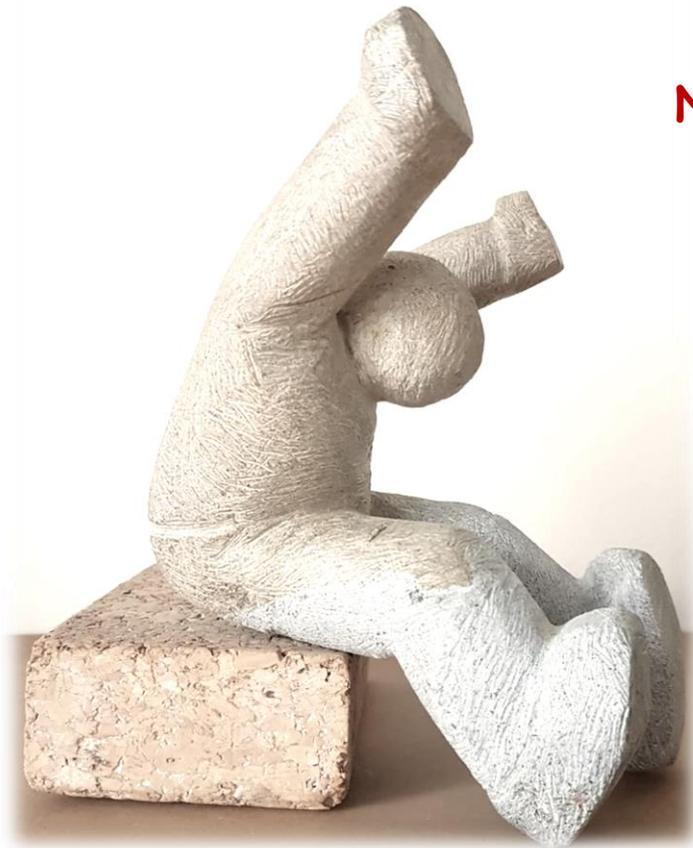
☸ Petra Schwarzer

Yogaunterrichtende

Tel. 015906337398 ☸

email: [info@heimerfahrung.berlin](mailto:info@heimerfahrung.berlin)

[www.heimerfahrung.berlin](http://www.heimerfahrung.berlin)



## Neue Kurse ab April 2020

### Om für Neueinsteiger\*innen 8x

2. u. 30.04., 7.05., 4. u. 18.06.,  
02., 16. u. 30.07.

### Om für Fortgeschrittene

jeden 2. und 4. Donnerstag im  
Monat (\*)

### Om Wo?

„UNSER HAUS“ in der  
Pettenkofferstr. 32, 10247 Berlin

**Yoga** wirkt beruhigend auf unseren „Geist“ (unsere Gedanken) und hilft unserem Körper wieder beweglicher zu werden. Menschen mit Traumafolgestörungen haben häufig den Zugang zu ihren Körperempfindungen verloren und so kann jede Veränderung Stress oder Panik auslösen.

*Mit einfachen Yogaübungen können wir unsere Körperempfindungen wieder besser wahrnehmen, können wieder mehr Sicherheit und Stabilität in Körper und „Geist“ erleben.*

Im „**TSY auf dem Hocker**“ üben wir auf achtsame Weise Haltungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama), die speziell darauf ausgerichtet sind „traumatischem Stress“ entgegenzuwirken. Sie können also während der Yogastunde jederzeit entscheiden wie intensiv Sie üben und ob Sie eine Haltung gerade nicht üben möchten.

Yogaerfahrung ist nicht erforderlich, aber Neugierde ist wünschenswert.

Wir üben in einer kleinen Gruppe (bis zu 6 TN) auf Hockern oder im Stehen.

Sie können in bequemer Straßenkleidung üben oder sich vor Ort umziehen.

Om **Fragen...** richten Sie bitte bis zum 12. März an Marit Kämmerer tel. 814 86544

und ab dem 30. März gerne wieder direkt an mich (s.u.).

Petra Schwarzer

(\*) An Feiertagen findet kein „TSY auf dem Hocker“ statt.

Petra Schwarzer

Traumazentrierte Fachberaterin und TSY Yogalehrerin

mobil: 0049 159 063 373 98

email: [schwarzer@heimerfahrung.berlin](mailto:schwarzer@heimerfahrung.berlin)