

Über mich:



Kontakt:



## Karin Kneifel

Yogalehrerin  
BDY/EYU

Psychotherapeutin  
HPG

Konzentrierte  
Bewegungstherapie  
KBT®

Somatic Experiencing  
SE®

Yoga hat meinen privaten und beruflichen Weg bereichert und ist mir im Alltag ein wichtiger Ausgleich geworden. Ich teile mit Freude die Inhalte aus der Philosophie und der Praxis des Yoga mit allen Menschen, die zu mir in die Kurse oder zum Einzelunterricht kommen.

Besonders am Herzen liegt mir die Verbindung von Yoga und Trauma. Im Trauma Sensitive Yoga treffen sich meine beiden Tätigkeitsfelder. Meine therapeutische Arbeit beruht auf einer langjährigen Erfahrung in unterschiedlichen klinischen und ambulanten Bereichen. Sie ist geprägt von Achtung gegenüber dem Leben und den Menschen mit ihren individuellen Bewältigungsstrategien.

Vermittle aus Yoga nur das, was  
Du erfahren hast und nur so,  
wie es für den Menschen,  
der von Dir lernt, richtig ist.  
T. Krishnamacharya

## ViniYoga - Oldenburg

### Karin Kneifel

Yogalehrerin BDY/EYU &  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
SEP Somatic Experiencing Practitioner

Im Therapeuticum  
Ziegelhofstraße 66  
26121 Oldenburg

Mobil 0160-5 51 66 42

info@viniyoga-oldenburg.de  
www.viniyoga-oldenburg.de



ViniYoga  
& Körper- und  
Traumatherapie

ViniYoga  
& Körper- und  
Traumatherapie



Leistungen:

Yoga-  
Kurse & Einzelstunden  
Workshops

Trauma Sensitive Yoga  
Körper- & Traumatherapie

Die Yogapraxis erfordert nur,  
dass wir handeln und in unserem  
Handeln aufmerksam sind.

T.K.V. Desikachar

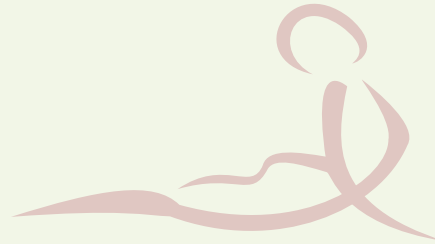


... wird im Viniyoga als ein offener Weg verstanden, der Sie zu mehr Ausgeglichenheit und Beweglichkeit führen kann und die inneren positiven Kräfte aktiviert.

Die Yogasequenzen werden Ihren individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen angepasst. So üben Sie ohne Leistungsdruck.

Durch die Verbindung von Bewegung und Atmung wird es Ihnen mit der Zeit möglich werden, eine besondere Präsenz im „Hier und Jetzt“ zu erleben. Dies kann Sie auch im Alltag und bei der Stressbewältigung positiv unterstützen.

Mit dem Trauma Sensitive Yoga finden Sie in einer kleinen Frauengruppe einen sicheren Rahmen. Hier haben Sie die Möglichkeit, die durch ein Trauma unterbrochene Verbindung zum Körper wiederherzustellen. Trauma Sensitive Yoga kann eine Begleitung sein, wenn Sie sich in einer Therapie befinden.



### Kurszeiten und Preise:

Sie haben unterschiedliche Möglichkeiten Viniyoga kennen zu lernen oder Ihre Erfahrungen zu vertiefen, ob im Kurs, bei einem Workshop oder mit einer ganz individuell für Sie entwickelten Praxis, die Sie unabhängig von festen Kurszeiten macht.

#### Kurszeiten

Montag: „Yoga zur Stressbewältigung“  
17:30 - 19:00 Uhr  
„Yoga kennen lernen“  
19:30 - 21:00 Uhr

Dienstag: „Trauma Sensitive Yoga“  
16:00 - 17:00 Uhr  
„Yoga Aufbaukurs“  
19:30 - 21:00 Uhr

Mittwoch: „Mit Yoga innehalten in der Wochenmitte“  
19:30 - 21:00 Uhr

Mo.- Fr.: Flexible Termine für individuelle oder therapeutische Yoga Einzelstunden

#### Preise

11 Termine im Kurs: 143,- €  
Individuelle Yoga Einzelstunde: 60,- €  
Workshop: 40,- €

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen meine Kurse im Rahmen der Prävention. Für das Trauma Sensitive Yoga gelten besondere Konditionen. Bitte sprechen Sie mich bei Interesse dahingehend an.



### Körper- & Traumatherapie

In meiner Praxis begleite ich Sie im Rahmen meiner Zulassung als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Die Methoden mit denen ich arbeite sind die Konzentrative Bewegungstherapie KBT® und das Somatic Experiencing SE® nach Peter A. Levine

Die KBT ist eine körperorientierte psychotherapeutische Methode. Sie eröffnet Möglichkeiten, den Körper mit seinen Empfindungen, Bewegungen und Impulsen zu erleben. Das Erlebte kann in der anschließenden Reflexion verstanden und eingeordnet werden. So entsteht ein lebensgeschichtlicher Zusammenhang.

SE ist eine von Peter A. Levine entwickelte Methode, um die durch ein Trauma im Körper gebundene Energie zu lösen und wieder Verbindung zur ursprünglichen Lebenskraft herzustellen.

Terminvereinbarungen für Therapiestunden und Vorgespräche sind flexibel möglich.

