

Ujjayi Matters – Yoga für SexworkerInnen



Jahresbericht 2018

INHALT

Tätigkeitsbericht	3
TRE – Trauma und Stressrelease Exercising nach Dr. Berceli	4
Dank	4
Impressum	5

Tätigkeitsbericht

Weitere Vernetzungs- und Öffentlichkeitsarbeit

Weiter vernetzen konnte sich der Verein durch die Weiterbildungen in DE auch mit NIBA, dem Norddeutschen Institut für Bioenergetische Analyse e.V. Ausserdem haben die Fachstelle für Sexuelle Gesundheit ehemals Zürcher Aidshilfe sowie die Aidshilfe Schweiz und die Asylorganisation Zürich Interesse gezeigt an der Tätigkeit des Vereins. Eine Zusammenarbeit mit dem Netzwerk APiS, das sich für die Verbesserung der Gesundheitssituation der Migrantinnen im Sexgewerbe einsetzt, könnte interessant sein.

Pflege Webseite und Blog

www.ujjayimatters.ch – die Vereinswebseite wurde 2018 weiter aufgebaut und der Blog auf den Sozialen Medien gepflegt.

Weiterbildung in TRE – Trauma und Stressrelease Exercising

2018 konnte eine Yogalehrerin die Weiterbildung in TRE beginnen und ist dafür nach Deutschland gereist, da die nächste Ausbildung in der Schweiz erst 2020 startet. Ab Sommer 2019 wird der Verein TRE auf Spendenbasis anbieten.

TRE® – Trauma und Stressrelease Exercising nach Dr. Berceli

Normaler Stress und auch jegliche Form von Trauma, egal ob körperlicher, kognitiver, emotionaler oder zwischenmenschlicher Natur, wird im Körper festgehalten. Durch TRE® – Trauma & Stress Release Exercising – nach Dr. David Berceli wird der Körper mit einer Übungsserie dazu angeregt, ein neurogenes Zittern hervorzubringen, welches tief liegende muskuläre Verspannungen und Stress wirksam auflösen kann. Der Körper kann sich so nach und nach wieder auf ein gesundes Stressniveau regulieren.

TRE® kann in einem Heilungsprozess oder aber auch gesundheitspräventiv angewandt werden.

"All humans have an innate capacity to heal from traumatic experiences. We as a species are genetically encoded with the capacity to heal ourselves. If we did not possess this ability, our species would have become extinct shortly after we were born."

Dr. David Berceli

Dank

Dank geht ans **Yoga Haus in Zürich**, vor allem an **Angela Boscardini**, die sich dazu bereit erklärt hat, die offene Yoga-Lektion am Dienstag über Mittag zu unterrichten. Ausserdem möchten wir uns erneut bei der **Dr. Stephan à Porta-Stiftung** bedanken, welche die Weiterbildungen in TRE ermöglicht hat.

Besten Dank.

Ujjayi matters – yoga for sexworker: Jahresbericht 2018

Impressum

Ujjayi Matters
Spitalstrasse 76
8952 Schlieren

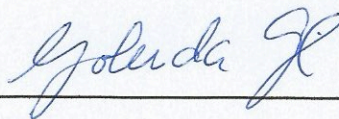
+41 78 257 73 55

Juana Strebel

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and a horizontal line extending to the right.

&

Yolanda Gil

A handwritten signature in blue ink, written in a cursive style with a horizontal line extending to the right.