



Komplementärtherapie Richtung Yoga

Therapeutischer Yoga richtet sich an Menschen, die unter körperlichen oder psychischen Einschränkungen leiden und diese ganzheitlich und selbstverantwortlich angehen möchten.

Die Gründe, eine Yogatherapie zu beginnen, sind vielfältig. Sie reichen von mehr Energie im Alltag, über weniger Rückenschmerzen bis zur Unterstützung von psychotherapeutischen Massnahmen im Falle von Depression oder Burnout.

Ganz gleich welches Ziel verfolgt wird, im Mittelpunkt steht immer der Mensch, der als Ganzes, zusammenhängendes System betrachtet wird. In der yogatherapeutischen Arbeit werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und der Mensch aus dem Leiden wieder in das Wohlbefinden geführt.

Am Beginn einer Yogatherapie steht ein persönliches Gespräch, bei dem individuelle und medizinische Informationen gesammelt werden.

Anschliessend formulieren KlientIn und Yogatherapeutin gemeinsam ein Ziel, das Mithilfe eines massgeschneiderten Yogaprogramms (Körperübungen, Atemübungen, Meditation und weitere Empfehlungen) erreicht werden soll.