

Yogatherapie

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 Zustand des Leidens (Dukkha) wieder in den des Wohlbefindens (Sukha) geführt.

Bei der ersten Yogatherapiesitzung gibt es ein persönliches Gespräch, bei dem individuelle und medizinische Informationen gesammelt werden.

Integriert in eine Behandlung wird auch die Nadi-Muskeltherapie NMT. Spannungen und Schmerzen im Körper werden auf verschiedenen Ebenen behandelt und gelöst und das Vertrauen in die eigenen Heilkräfte (Homöostase) und der liebevolle Umgang mit sich selbst und anderen gefördert.

Diese sehr erfolgreiche Behandlungstherapie setzt am neuromuskulären System an und eignet sich bei allen Störungen des Bewegungsapparates.

Anschliessend formulieren KlientIn und YogatherapeutIn gemeinsam ein Ziel, das Mithilfe eines individuellen, persönlich angepassten Yogaprogramms (Körperübungen, Atemübungen, Entspannung, Reflexion, Meditation und weiteren Empfehlungen) erreicht werden soll.

Eine Yogatherapiesitzung à 60 Min. kostet CHF 100.--

Eine Yogatherapiesitzung à 90 Min. kostet CHF 150.--

Bitte bequeme Kleidung anziehen / mitbringen.

Krankenkassenanerkennung vorhanden: Von vielen Krankenkassen wird im Sinne von Prävention ein Beitrag rückvergütet.