

THERAPEUTISCHES YOGA



In meinen Einzel-Sitzungen versuche ich gemeinsam mit Dir ein vielschichtiges und vor allem auch im Alltag praktikables Programm herauszuarbeiten, das Dir Unterstützung bei und Linderung von Deinen Symptomen verschafft sowie Deine Selbstheilungskräfte stärkt. So wirst Du ermutigt, mithilfe Deines individuell erstellten Programmes, eine aktivere Rolle in Deinem Heilungsprozess zu übernehmen.

In diesen Programmen finden Ernährung, Atmung, Körperübungen, Entspannungstechniken, Meditation, Heilreisen und/oder strukturelle Elemente Berücksichtigung.

Die Grundlage meiner Arbeit sind Dein Gesundheitszustand und wie Dir die verschiedenen Yoga-Techniken helfen können, Dich wieder besser, gestärkt oder sogar gesund zu fühlen.

Dabei betrachte ich jeden Menschen entsprechend der Lehren des Yoga als ganzheitliches Wesen mit all seinen Aspekten, Ebenen und Facetten. Das allseits bekannte Dreigestirn von Körper, Geist und Seele wird dabei noch um die Ebenen unserer Energie und unserer Spiritualität erweitert.

Wenn:

- Du Dir individuelle Betreuung/Unterstützung in Heilungs- oder persönlichen Entwicklungsprozessen wünschst,
- Du spezielle physische und/oder mentale Beschwerden hast und diese mithilfe von Yoga positiv beeinflussen möchtest,
- Dir etwas wehtut und diese Symptome durch reguläre Yoga-Praxis nicht besser werden oder sich die Schmerzen sogar verschlimmern oder
- Du Dein allgemeines Energielevel anheben und wieder in Deine Kraft kommen möchtest
- Du als AnfängerIn in die Yoga-Praxis einsteigen willst und dich zu ungelenig, zu kraftlos oder zu unsportlich fühlst, um einen „normalen“ Yogagruppenkurs zu besuchen

dann wende Dich sehr gern vertrauensvoll an mich!

Die Einzel-Sitzungen dauern im Normalfall 60-90 Minuten.

60 Minuten kosten 80 Euro.

90 Minuten kosten 120 Euro.

Manche KundInnen kommen gern immer wieder, manche sind mit einem/ihrer eigenen Grundprogramm und 1-2 Sitzungen ausreichend ‚versorgt‘. Das ist individuell immer wieder ganz unterschiedlich.

Bei schwerwiegenden Erkrankungen ersetzt das therapeutische Yoga nicht den Gang zum Arzt!

