



YOGA THERAPIE

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT MIT ANERKANNTER METHODE DER KOMPLEMENTÄRTHERAPIE

MASSGESCHNEIDERTE YOGAPRAXIS
VERBINDUNG VON KÖRPER, ATEM UND GEIST

WAS SIE ERWARTET

- Anamnese, Bewegungsanalyse und eine individuelle Zielsetzung
- Yogapraxis mit Positionen, Atemtechniken und Meditation
- In der Regel ein Prozess mit rund 6-8 Konsultationen

WAS SIE ERHALTEN

- Alltagstaugliche, massgeschneiderte Yoga-Übungen auf Papier für Ihre tägliche Praxis
- Individuelle Verfeinerung und Weiterentwicklung der Praxis über einen gemeinsam definierten Zeitraum

NEWSLETTER ABONNIEREN
UND GEWINNEN



WAS SIE TUN

- Kern: Sie üben mindestens 4-6x pro Woche zuhause; Sie entscheiden wann, wo und wie lange
- Bestärkt dafür werden Sie jeweils in den Konsultationen

WIE YOGA WIRKT

- Yoga wirkt ganzheitlich, was langjährige wissenschaftliche Studien zeigen
- Beispiele: Innere Ruhe finden, Ängste verringern, Schmerzreduktion, Verspannungen lösen, Rückenschmerzen lindern, Blutdruck positiv beeinflussen, Stresssymptome lindern,...

