

Yogatherapie bei Jabla Yoga

Wie Yogatherapie wirkt

Gesundheit ist vollkommenes Wohlbefinden auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene. Yoga wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus, auch dann, wenn sie aus der Balance geraten ist. Dies wussten nicht nur die alten Yogameister, sondern wird auch bei uns wissenschaftlich schon einige Zeit erforscht und bestätigt. Gegenüber der Schulmedizin wirkt Yoga als ganzheitliches System auf allen Ebenen auf unsere Gesundheit.

In der Yogatherapie wird aufgrund der therapeutischen Ausrichtung besonders auf den Ausgleich aller Ebenen geachtet. Der Fokus beruht auf der Heilung und auf der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. In individuell angepassten und persönlich begleiteten Lektionen werden die klassischen Yogaübungen nach den Bedürfnissen des Teilnehmers angepasst. So sind sie auch mit Einschränkungen gut machbar. Neben Körperübungen und Atemtechniken kommen auch Meditation und philosophische Aspekte ins Programm.

Mit Yogatherapie kannst du aktiv etwas für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit tun! Es ist jedoch kein «quick fix», deshalb wird deine Bereitschaft, wöchentlich mehrmals für dich Zeit zu nehmen, zu üben und dich mit dem Programm auseinanderzusetzen, vorausgesetzt. Yogatherapie kann alleine oder auch in Verbindung mit den Erkenntnissen der modernen Medizin angewendet werden. Ganz im Sinne der Ganzheitlichkeit wieder eine stabile Mitte zu finden.

Angebot

Starter-Package (ca. 3.5 Stunden)

Das Yogatherapie-Starter-Package beinhaltet Folgendes: Beim ersten Treffen erfassen wir die Beschwerden und den Gesundheitszustand in einem Gespräch und üben gemeinsam eine kurze Yogasequenz. Aufgrund der Anamnese erstelle ich danach ein auf dich abgestimmtes Yogatherapie-Programm, welches ich dir Schritt für Schritt beim zweiten Treffen erkläre und wir zusammen üben. Beim dritten Treffen gibt es einen Follow-up mit einer weiteren Yoga-Sequenz und einer allfälligen Erweiterung des Programms. Dein Programm enthält praktische Yogaübungen sowie Empfehlungen zu Ernährungs- und Lebensweise.

- | | |
|---------------------|--|
| 1. Termin: ca. 1.5h | Erstgespräch, gemeinsame Yoga-Sequenz, erste Übungen bestimmen |
| 2. Termin: 1h | Erklärung Programm, Yoga-Sequenz, Fragenbeantwortung |
| 3. Termin: 1h | Wirkung evaluieren, ev. Anpassungen Programm, Yoga-Sequenz, Fragenbeantwortung |

Kosten: CHF 320.- inkl. Handout

Nachfolge-Package (3 Stunden)

3 Termine à 1h Neue Übungen, gemeinsame Yoga-Sequenz, Anpassung Programm,
Tipps und Tricks, Fragenbeantwortung

Kosten: CHF 260.- inkl. Handout

Einzel-Therapie-Lektion

60 Minuten: CHF 120.- Gemeinsame kurze Yoga-Sequenz, mündliche Übungen und
Anleitung von kurzem Programm

90 Minuten: CHF 150.- Gemeinsame Yoga-Sequenz, Übungen bestimmen und
Anleitung von Programm, Tipps und Tricks, Fragenbeantwortung

Yoga-Lektionen findet in Eglisau oder bei dir zu Hause statt. Wenn die Lektion bei dir stattfindet, verrechne ich folgende Wegpauschalen.

Eglisau:	kostenlos
Rafzerfeld, Rorbas, Glattfelden:	CHF 10.-
Bülach, Embrach und Umgebung:	CHF 15.-
Andere Orte nach Absprache	

Vergünstigungen für Studenten/Senioren/Bedürftige nach Absprache.