

Yogatherapie

Yogatherapie verbindet das jahrtausendealte Wissen des indischen Übungssystems mit neuen Erkenntnissen der Wissenschaft. Intensität, Form und Trainingsinhalte werden dabei individuell und gezielt an Ihre Bedürfnisse angepasst – frei nach der Philosophie: „Die Übungen an den Einzelnen anpassen, anstatt den Einzelnen an die Übungen.“

Was genau ist Yogatherapie?

Im Rahmen der Yogatherapie werden moderne Methoden aus z.B. der Spiraldynamik, verschiedene Entspannungstechniken sowie Atemübungen mit der Yogaphilosophie verbunden. Auf eine korrekte Ausrichtung des Körpers wird dabei besonders großer Wert gelegt. So können ganz gezielt etwaige Beschwerdebildern therapiert, und mehr Flexibilität, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung erarbeitet werden. Aber auch der Umgang mit emotionalen Mustern wie Angst, Unruhe, Konzentrationschwächen, Energielosigkeit und Schlafstörungen kann durch Yogatherapie mit der Zeit verbessert werden. Das Ziel: mehr Ausgeglichenheit zwischen Körper, Geist und Seele.

Die Stunden sind ganzheitlich aufgebaut und bestehen immer aus:

Pranayama („prana“ = Lebensenergie, Atem; „ayama“ = regulieren, kontrollieren)

Durch spezielle Atemübungen werden Körper und Geist zusammengeführt. Die bewusste Regulierung und Vertiefung der Atmung wird durch Achtsamkeit und beständiges Üben erreicht. Das zielgerichtete Lenken des Prana im Körper kann auch zur Steigerung der Vitalität, körperlichen Entgiftung und Erhöhung der Immunabwehr sowie zur Erlangung innerer Ruhe, Entspannung und geistiger Klarheit eingesetzt werden.

Asanas (asana = „der Sitz“)

Yoga-Asanas sind Körperstellungen, die langsam und sanft ausgeführt werden. Wichtig dabei sind das bewusste Hineingehen, der richtige Atem, bewusstes Halten und das Auflösen des Asana. Yoga-Asanas sollen bei ihrer Ausführung immer zwei Qualitäten enthalten: Stabilität und Wohlbefinden. So dienen sie nicht nur zur Verbesserung körperlicher Geschmeidigkeit und vitaler Kraft, sondern steigern auch die Körperbeherrschung. Asanas harmonisieren Körper und Geist.

Shavasana („Totenstille“)

Der abschließenden Grundentspannung im Yoga kommt besondere Bedeutung zu: Körper und Geist finden hier zu Ruhe sowie Raum und Zeit, die neu erlernten Bewegungsmuster zu verarbeiten und abzuspeichern. So lässt sich neue Energie schöpfen.

Warum Yoga als Einzeltherapie?

Yoga allein mit Ihrer Therapeutin bietet genug Raum, um individuell auf Sie und Ihre körperlichen Beschwerden eingehen zu können. Die Yoga-Übungsabfolgen werden dabei ganz speziell für Sie und Ihre Bedürfnisse erarbeitet – in einem Tempo, das Ihnen angenehm ist. Ziel ist es, ein einfaches Übungsprogramm zu erarbeiten, das sich leicht in Ihren Alltag integrieren lässt.

Unsere Praxisräume bieten dafür einen angenehmen Rahmen, Yogatherapie ist aber auch bei Ihnen zuhause oder im Büro möglich.

Für wen ist Yogatherapie geeignet?

Jeder kann von Yogatherapie profitieren. Unabhängig vom Alter und egal ob Surfer, Anfänger, Mama oder Papa, Sportler, Couchpatatoe, Schreibtischtäter, Leserratte, Schwangere, Outdoorfreak oder Leistungssportler – Yogatherapie wird immer individuell gestaltet und angepasst.

Besonders für Menschen nach Verletzungen oder mit körperlichen Beschwerden bietet die Yogatherapie einen sicheren Raum, langsam und sanft wieder Vertrauen in den eigenen Körper zu finden und zur regelmäßigen Yogapraxis zurückzukehren.

Yogatherapie hilft Ihnen bei:

- Beschwerden und Einschränkungen im Bewegungsapparat
- Wirbelsäulenbeschwerden, Skoliose, muskulären Haltungsschwächen
- Erschöpfungssymptomen, Burnout, Unruhezuständen
- Schlafstörungen
- Als Begleitung während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Als Wiedereinstieg zur Yogapraxis nach Verletzungen
- Bei der Verbesserung des eigenen Körpergefühls und der –wahrnehmung
- Als Prävention um das Auftreten von körperlichen Beschwerden langfristig zu vermeiden