

YOGA-THERAPIE



mit Tina

Warum Yogatherapie?

Dich erwartet eine intensive und persönliche Zusammenarbeit. Im Einzelunterricht erarbeiten wir eine persönliche Yogapraxis, die zuhause selbstständig geübt werden kann. Diese orientiert sich an deinen Wünschen und zeitlichen Möglichkeiten und wird vor allem an deine gesundheitlichen Voraussetzungen angepasst. Ziel ist die Aktivierung deiner Selbstheilungskräfte und die Verbesserung der Lebensqualität.

Wie sieht eine yogatherapeutische Stunde aus?

Wir versuchen gemeinsam zu erkennen, welche Umstände dich gesundheitlich aus der Balance bringen. Der Rückenschmerz kann z.B. viele Ursachen haben. Neben Fehlhaltungen, muskulärem Ungleichgewicht, einseitiger Arbeitsweise usw. spielen oft psychische und/oder soziale Aspekte eine Rolle.

Es kommen alle Mittel des Yoga zur Anwendung wie Bewegung, Atemtechniken, Meditationsübungen, Entspannung, Ernährung. Im Vordergrund steht die Selbstwahrnehmung. Dafür werden die Yoga-Stellungen teilweise verändert oder vereinfacht und an deine persönliche Situation angepasst.

Yogatherapie kann helfen bei:

- Rücken-, Nacken-, Knie-, Hüftbeschwerden
- Asthma, Herz-Kreislauf-Probleme, Übergewicht, Bluthochdruck, Verdauungsprobleme
- Stress, Schlafstörungen, Burnout-Symptome, Migräne, Nervosität
- Suchtproblemen oder psychischen Probleme (z.B. depressive Verstimmungen oder Ängste)
- Zur besseren Selbstwahrnehmung und Erweiterung des eigenen Bewusstseins
- Zur Anregung von Selbstheilungskräften
- Zum Erkennen von unbewussten Mustern oder Glaubenssätze



Berücksichtigt werden in der Yogatherapie:

Vorerkrankungen, körperliche und psychische Verfassung, Persönlichkeit, Alter und Beruf, Lebenssituation, bisherige Yogaerfahrung (keine Voraussetzung!)

Ablauf:

Die erste Sitzung dauert immer 90 Minuten und beinhaltet ein ausführliches Vorgespräch sowie eine Diagnose der Körperhaltung. Hier werden gemeinsam die Ziele erarbeitet, und du erhältst ein auf dich zugeschnittenes Yogaprogramm, das du zuhause in den Alltag integrieren kannst. Jede weitere Einzelsitzung dauert 60 Minuten.

Danach erfolgt die Entscheidung für weitere Termine. Als sinnvoll haben sich mindestens 5 Termine erwiesen, um einen Eindruck von der Wirksamkeit zu erhalten. Am Anfang jeder Stunde werden die Praxis, Fortschritte oder Probleme besprochen. Je nach Ergebnis werden die Übungen dann weiter entwickelt, korrigiert und oft über lange Zeit begleitet.

Kosten:

Pro Sitzung: 69,90 Euro – nur für Mitglieder

Termine nach Vereinbarung direkt mit Tina (Kontakt Daten siehe unten)

YOGATHERAPIE kann eine sinnvolle Ergänzung zu schulmedizinischen Verfahren sein, ersetzt aber nicht den Arztbesuch bei schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen!

Du benötigst keine Yogakenntnisse!

Deine Yogatherapeutin

Tina Radke-Gerlach, Jg. 1957

Diplomsportlehrerin, Yoga, Yogatherapie, Spiraldynamik

Für Terminvereinbarung, individuelle Beratung und Rückfragen:

06136/959696 o. 0171/4123202 o. info@fivipro.de