



Heilyoga

Yoga als Heilmethode versteht sich immer als ergänzende Methode zu anderen Heilverfahren und schulmedizinischen Behandlungen. Yoga hilft Heilungsprozesse in Gang zu setzen und verlorene Fähigkeiten wieder zu erlangen. Heil werden im Sinne des Yoga bedeutet mehr als gesund werden im herkömmlichen Sinne. Yoga als Heilmethode wendet verschiedene Mittel an, mit dem Ziel eine tiefe innere Ruhe, Zufriedenheit und Heiterkeit zu erlangen. Heil werden im Sinne des Yoga bedeutet nicht keine Krankheiten mehr zu haben, sondern auch mit einer Krankheit eine hohe Lebensqualität zu erhalten oder wieder zu erreichen.

Ablauf

Nach einem Aufnahmegespräch entwerfe ich mit Ihnen Ihre persönliche Yogapraxis. Sie bestimmen wie lange und wann Sie zu Hause üben können. Durch regelmässiges Üben stellen Sie rasch Veränderungen fest. Beim nächsten Termin nach zwei Wochen geht es darum, die Yogapraxis zu überprüfen und neu anzupassen.

Nach weiteren vier Wochen wird die Entwicklung der Yogapraxis besprochen und der Situation angepasst. Der Klient bestimmt nun selber die Abstände der Termine und wie der Verlauf der Therapie weiter gehen soll.

Um auftauchende Fragen zu klären und kleine Anpassungen zu machen, können Sie mich jederzeit kontaktieren.

Jeder kann dieses Angebot nutzen. Es sind keine Yogavorkenntnisse nötig. Dies ermöglicht den eigenen, persönlichen Yoga-Weg zu finden oder als Ergänzung zu bestehenden Therapien und schulmedizinischen Behandlungen. Bin gerne bereit mit Hausarzt und anderen Fachpersonen zusammen zu arbeiten.

Nach meiner Zusatzausbildung als Yoga-Therapeutin besuche ich Minimum 2-mal jährlich eine Supervision um Fragen zu klären und mich mit Fachpersonen auszutauschen.

Ich bin Mitglied von Yoga Schweiz und der [Stiftung ASCA](#).

Kosten

Stundensatz	CHF 100.-
Erstgespräch mit Anamnese (ca. 1 ½ Std. - 2 Std.)	
Jede weitere Viertelstunde	CHF 25.-

Termine

Nach Absprache