



## Das ist Yoga Therapie

In der Yoga Therapie steht der Mensch mit all seinen Bedürfnissen, Fähigkeiten, Anliegen und Veränderungswünschen im Mittelpunkt.

Yoga Therapie ist eine Komplementärtherapie, die schulmedizinische und weitere Behandlungen ergänzt. Sie unterstützt den Heilungsprozess, verbessert die Lebensqualität und fördert das körperliche Wohlbefinden.

Das Vorgehen ist lösungs- und prozessorientiert. Zum Einsatz kommen je nach Ressourcen und Zielvorstellungen:

- Körperübungen
- Atemtechniken
- Visualisation
- Meditation



## Yoga Therapie ist ganzheitlich wirksam

Wie langjährige wissenschaftliche Studien zeigen, kann die Gesundheit mit individuellem Yoga gestärkt werden. Weitere bekannte Wirkungen sind:

- Innere Ruhe finden
- Gelassenheit erlangen
- Ängste verringern
- Verspannungen lösen
- Rückenschmerzen lindern
- Blutdruck positiv beeinflussen
- Körperwahrnehmung schulen
- Schmerzreduktion unterstützen
- Abwehrkräfte stärken
- Stressbedingte Symptome vermindern
- Konzentrationsfähigkeit steigern
- Achtsamkeit üben
- Unterstützung im Umsetzen persönlicher Ziele



## So gehen wir vor

Die individuelle Yoga Therapie umfasst in der Regel sechs Konsultationen. Der Zeitraum dieser Treffen wird nach Ihren persönlichen Gegebenheiten ausgerichtet.

Das Aufnahmegespräch, Ihre Konstitution und das persönliche Ziel ergeben Ihre individuelle Yogapraxis. Sie bestimmen, wie lange und wann Sie zu Hause üben wollen. Wir unterstützen Sie bei dieser Umsetzung.

In den Folgekonsultationen wird Ihre Yogapraxis gemeinsam überprüft und weiterentwickelt.

Zeitaufwand

Erste Konsultation (Gespräch und erste Yogapraxis): ca. 90 Min.

Jede weitere Lektion: ca. 30-60 Min.



## Yoga Therapie ist eine anerkannte Methode

Die Yoga Therapie ist eine von der OdA KT anerkannte komplementärtherapeutische Behandlungsmethode, die ganzheitlich wirkt und nachhaltig gesundheitsfördernde Prozesse auslöst. Die Ressourcen eines Menschen werden gestärkt und er lernt bewusster mit sich selbst umzugehen, sowie positive Erfahrungen aus der Behandlung in den Alltag zu integrieren.

Die Ausbildung zum/zur Komplementärtherapeut/in mit Branchenzertifikat dauert im Minimum 4.5 Jahre. Nach zusätzlicher zweijähriger Berufspraxis kann das eidg. Diplom erlangt werden.

Die Kosten der Yoga Therapie können von der Zusatzversicherung übernommen werden.

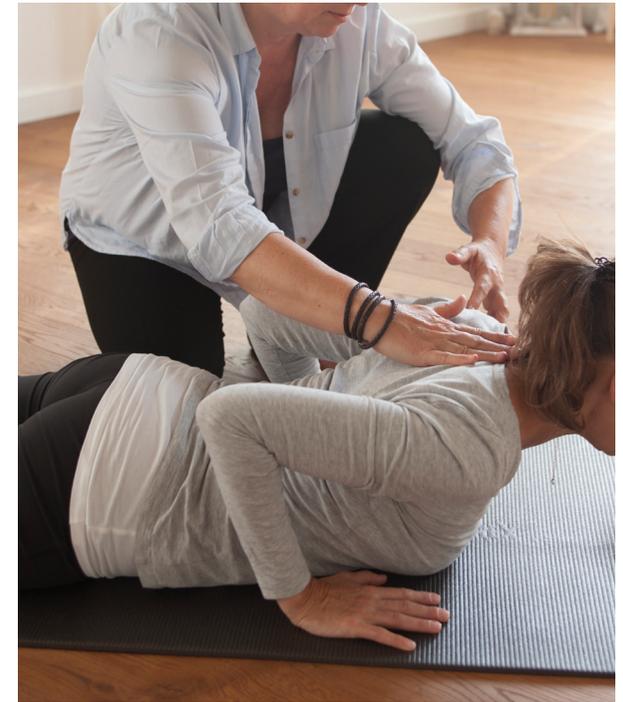


# KT YOGA

Yoga Komplementär Therapie Schweiz  
fördert • informiert • vernetzt • pflegt

info@ktyoga.ch  
ktyoga.ch

Bergstrasse 18  
CH-6010 Kriens



## Yoga Therapie

**Eine individuelle Yogapraxis  
für Ihr selbständiges Üben**

***Yoga verbindet Körper, Atem  
und Geist auf eine harmonische  
Art und Weise***