

# Professionelle Yoga Therapie zur Stärkung der Genesungskompetenz und Widerstandskraft

Yoga Therapie ist eine Methode der Komplementärtherapie, die im Einzelsetting oder in Kleingruppen angeboten wird und von allen Menschen genutzt werden kann. Sie ergänzt schulmedizinische und andere Behandlungen und setzt positive Impulse auf körperlicher und mentaler Ebene, um Selbstheilungskräfte und Lebensqualität zu stärken.

**W**esentlich für den Erfolg der Yoga Therapie ist eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Klientin und Therapeut. Im Dialog wird gemeinsam eine regelmässig zu übende Yogapraxis für zuhause entwickelt. Nur wenn diese schrittweise, über mehrere Therapiesitzungen, an Fähigkeiten und Ziele angepasst wird, entfaltet sie ihre volle Wirkung. Um nachhaltig gesundheitsfördernde Prozesse auszulösen, benötigt es von der Therapeutin hohe Professionalität. Mit harmonisch verbundenen Bewegungen, Atmungs-, Achtsamkeitsübungen und Meditationssequenzen setzt sie vielschichtige Impulse auf Bewegungs-, Nerven-, Immunsystem und Psyche. Bei jeder weiteren Sitzung wird die Yogapraxis auf der Basis positiver Erfahrungen weiterentwickelt. Dank der Wirksamkeit und Nachhaltigkeit genügen für den Therapieprozess meist 6 bis 8 Sitzungen in ca. 6 Monaten. Denn das langfristige Ziel ist die Selbstständigkeit.



Wie zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, kann professionelle Yoga Therapie bei den gesundheitlichen Folgen von Stress, Depressionen, Angststörungen, kardiovaskulären Erkrankungen, chronischen Schmerzen und in der Brustkrebstherapie als Unterstützung Wertvolles leisten. Die Klientin kann dadurch mehr Genesungskompetenz und Widerstandskraft entwickeln.

## Der Verband KT Yoga

Die Anerkennung des Berufs der «Komplementär-TherapeutIn mit eidgenössischem Diplom» durch die OdA KT (Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie) und die Integration in die Tertiärstufe des Schweizer Bildungssystems ist eine Pionierleistung und einzigartig in Europa. Das Anliegen vom Verband «Yoga Komplementär Therapie Schweiz» ist, diesen Beruf in der Bevölkerung bekannt zu machen, zu stärken und weiterzuentwickeln.

Die passende KomplementärTherapeutin, um Ihre Genesungskompetenz aktiv und nachhaltig zu fördern, finden Sie unter: [www.ktyoga.ch/therapeuten](http://www.ktyoga.ch/therapeuten).

Gisela Stauber-Reichmuth  
Yoga Komplementär Therapie Schweiz  
[www.ktyoga.ch](http://www.ktyoga.ch)



**YOGACIKITSA**

GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
PERSONAL COACHING  
MENTALTRAINING  
KOMPLEMENTÄR THERAPIE



**GISELA STAUBER**  
6010 KRIENS  
079 583 75 50  
YOGACIKITSA.CH  
G.STAUBER@BLUEWIN.CH



## YOGA LERNEN?

*Lass dich inspirieren!*

### AUSBILDUNG – WEITERBILDUNG – VERANSTALTUNGEN

Anerkannte, modulare Ausbildungen nach Ihren Bedürfnissen.

ANERKANNTE WEITERBILDUNGEN IN YOGA, AYURVEDA, MEDITATION  
und vieles mehr



IHR INSTITUT FÜR KOMPLEMENTÄRTHERAPIE  
[WWW.IKT-INSTITUT.CH](http://WWW.IKT-INSTITUT.CH) | 055 214 11 07 | [INFO@IKT-INSTITUT.CH](mailto:INFO@IKT-INSTITUT.CH)

