

SVASTHA-YOGATHERAPIE

Yoga ist die Fähigkeit,
den Geist ausschliesslich
auf ein Objekt auszurichten
und diese Ausrichtung
ohne jede Ablenkung aufrechtzuerhalten.

Was bietet die Svastha-Yogatherapie?

Svastha, (aus Sanskrit) bedeutet Zustand vollkommener Gesundheit und innerer Ausgeglichenheit. Die Therapieform ist die Essenz aus traditionellem Yoga und Ayurveda, sowie der Erkenntnissen der modernen Medizin.

Hier stehen Sie als Mensch mit den individuellen Bedürfnissen und Ressourcen im Vordergrund. Ursachen orientiert versuchen wir zu erkennen, welche Verhaltensweisen, Umstände und Gewohnheitsmuster Sie gesundheitlich aus der Balance gebracht haben. Erst in zweiter Linie geht es um die Symptomatik und die Krankheit.

Z.B. Thema Rückenschmerz: vielfältige Ursachen: Abgesehen von statischen Fehlstellungen, muskulären Dysbalancen, einseitigen Arbeitsweisen, organischen Ausstrahlungen u.a. spielen auch häufig psychische und/oder soziale Aspekte wie Stress, Mobbing, Existenzängste, Verlust- oder Versagensängste oder unterdrückte Gefühle eine wichtige Rolle bei der Suche nach den Ursachen.

Welche Aspekte werden in der Yoga-Therapie berücksichtigt?

- Persönlichkeit
- Gesundheitszustand
- körperliche und psychische Konstitution
- Beruf /
- Lebenssituation
- Bedürfnisse und Zielsetzung

Wir beginnen beim aktuellen Gesundheitszustand.

Körperliche Einschränkungen oder Schmerzen sollen mit spezifischen Yogaübungen gelindert werden. Deshalb ist ein Erarbeiten eines schmerzfreien Übens erste Priorität. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und dadurch das Wohlbefinden wieder hergestellt.

Gemeinsam erstellen wir ein massgeschneidertes Yogaprogramm, dass dann selbstständig zu Hause praktiziert wird.

Einzelstunde: 60 Minuten Chf 100.—



YOGA SUNSHINE