



Bergkristall

YOGASTUDIO

Höhenweg 4
85301 Schweitenkirchen

Tel. 08444.91 77 844

Mobil 0172.92 69 55 9

josee.reichelt@bergkristall.yoga

www.bergkristall.yoga



Yogatherapie



Gesund und
leistungsfähig durch Yoga



Bergkristall

YOGASTUDIO

Yogatherapie

Gesund und leistungsfähig durch Yoga



Wenn die Gesundheit aus dem Lot ist, ob auf körperlicher oder psychischer Ebene, erarbeite ich eine individuell auf dich zugeschnittene Yogatherapie.

Oftmals finden wir die Lösung in uns. Die Grundlage für Heilung bilden das bewusste Wahrnehmen und ein achtsamer Umgang mit dem „Selbst“.

Yogatherapie bringt deinen Körper und Geist wieder in Balance und verbindet dich mit deinem ureigenen inneren Wissen.

Die Instrumente dafür finden wir sowohl in den alten Traditionen des Yoga als auch ergänzend in der Medizin und anderen Heilweisen.

YOGATHERAPIE HILFT BEI:

- Burnout und Depressionen
- Andauerndem Stress und Traumata
- Mobile Einschränkungen aufgrund von Unfällen, Bandscheibenvorfälle, OP's
 - Asthma und COPD
 - Herzerkrankungen
 - Rückenbeschwerden
- Beschwerden rund um die Wechseljahre
 - Krebserkrankungen

DABEI LERNST DU

- Deine eigenen gesundheitlichen Probleme zu erkennen, anzunehmen und anzugehen
- Deinen Körper und seine Reaktionen besser zu verstehen
- Die eigenen natürlichen Regenerations- und Heilkräfte deines Körpers zu fördern
- Bewusster mit dir, deinem Körper und deinem Leben umzugehen.

IN DEN EINZELSTUNDEN

Basierend auf deinem aktuellen körperlichen Befinden, machen wir Übungen, die dich stärken und die dir helfen deine Energie wachsen zu lassen. Die Verbesserung deines körperlichen und psychischen Zustandes steht immer ganz oben an. Mit Achtsamkeit und Geduld üben wir. Dabei nutzen wir die gesamte Vielfalt des Yogas. Wir üben auch wieder richtig und gesundheitsfördernd zu atmen, um deine Ressourcen zu nutzen.

In der ersten Stunde lernen wir uns kennen.

Ich führe eine Anamnese durch, um dann für dich die richtige Vorgehensweise zusammen zu stellen. In den folgenden Stunden werden wir etappenweise deine Ziele und Wünsche erarbeiten. Wir benötigen zwischen 5-10 Yogaeinheiten (à 75 – 90 Minuten). Danach kannst du diese Übungen mit Konsequenz und Disziplin weiter zu Hause üben und in deinen Alltag einbauen.

