



Shivakami Bretz - Yoga Acharya, Yoga Ausbilderin seit 1993, Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildet in Gestalttherapie und Hypnose. Sie berät dich gerne in Einzelsitzungen. Sie ist Bereichsleitung der Yogatherapie und Psychologischen Yogatherapie in Bad Meinberg.



Janapriya Enders - Teamleitung der Yogatherapie und Psychologischen Yogatherapie in Bad Meinberg. Yogalehrerin, Psychologische Yogatherapeutin, spirituelle Lebensberaterin, vegane Ernährungsberaterin und ausgebildet in Klangtherapie. Es ist ihr ein Anliegen, Menschen in einem vertrauensvollen Rahmen durch Yoga und Klang ihr Inneres fühlen zu lassen, davon berührt zu werden, um so Heilung zu erfahren.



Maike Pranavi Czieschowitz - Sie trägt als Psychologische Yogatherapeutin, Yogalehrerin (BYV), Meditationslehrerin, systemischer Coach und spirituelle Lebensberaterin dazu bei, Menschen über bewusste Wahrnehmung körperlicher, seelischer und mentaler Prozesse zu sich selbst zu führen. Sie unterstützt Hilfesuchende dabei, die Kapriolen des eigenen Geistes wohlwollend anzunehmen und aufzulösen.



Premajyoti Edith Schumann - Yogalehrerin, Yogatherapeutin und Tanztherapeutin. Ihre Stärke besteht in der therapeutischen Unterstützung Rat-suchender.

Anmeldung und Beratung

Täglich 13:00 - 14:00 Uhr
(außer Dienstag und Sonntag)

05234/87 - 2245

oder AB ist geschaltet unter 05234/87 - 2250

Wir rufen so schnell wie möglich zurück.

psychologische-yogatherapie@yoga-vidya.de

yoga-vidya.de/psychologische-yogatherapie

Haus Yoga Vidya

Yogaweg 7, 32805 Horn-Bad Meinberg

yoga-vidya.de



Psychologische YOGATHERAPIE



Die **PSYCHOLOGISCHE YOGATHERAPIE**

ist eine Synthese des ganzheitlichen Yoga und integriert humanistische Psychotherapiemethoden. Die Psychologische Yogatherapie ist auch eine Hilfe zur Selbsthilfe. Wir unterstützen dich auf deiner eigenen inneren Entdeckungsreise, dass du das, was dich im Leben hindert, blockiert und belastet, fühlen, umwandeln und schließlich integrieren kannst. Z.B. über Asanas, Meditation, Atem-, Entspannungs- und ayurvedische Übungen. Die Mittel der Psychologischen Yogatherapie haben das Potenzial, dich an die Themen heranzuführen, die im Verborgenen liegen. Was sich im Hier und Jetzt – in Körper, Atem, Stimme, Gestik, Mimik – zeigt, weist uns den Weg. Im geschützten Rahmen wird in dir lebendig, was noch einmal gespürt, erlebt und geheilt werden will. War ein Thema früher zu intensiv oder zu überwältigend, um gefühlt zu werden, kannst du jetzt in der vertrauensvollen Beziehung mit deiner therapeutischen Begleitung wichtige Schritte auf dem Genesungsweg in Richtung Fühlen und Erleben gehen. Wenn die Zeit reif ist, können die im Unterbewusstsein abgelegten Themen ans Tageslicht kommen und einen adäquaten Ausdruck finden. Mittels Hausaufgaben kannst du daran arbeiten, konkrete Veränderungen in deinem Leben einzuleiten, Neues einzuüben und Heilsames in den Alltag zu integrieren.

Die Psychologische Yogatherapie unterstützt dich bei allen Schwierigkeiten, die das Leben so mit sich bringt und hilft dir

- Situationen klarer zu erkennen
- neue Ziele und Lösungen zu finden
- deine Stärken zu erkennen und zu leben
- besser mit Konfliktsituationen umzugehen
- Lebenskrisen als neue Herausforderungen zu erkennen und anzunehmen

Bei gravierenden **psychischen Beschwerden** wie starken Ängsten, Depressionen, Essstörungen, Süchten oder Burn-out kann die Psychologische Yogatherapie als **begleitende Maßnahme** die ärztliche Behandlung unterstützen.

ANGEBOTE

Info und Führung Yogatherapie

Dienstag 19:00–19:45 Uhr

Treffpunkt: Anmeldung Yogatherapie im Haus Shanti

Einzelsitzung

60 Min. 40€ 10er Karte: 358€

90 Min. 60€ 10er Karte: 542€

Therapiewoche

1 x 90 Min., 2 x 60 Min.

130 € plus Individualgast Preis laut Zimmerkategorie

Therapeutische Yogastunden

NachAushang

Auf Wunsch auch Einzelunterricht möglich

60 Min. 40 €

Die Yogatherapie ersetzt nicht die medizinische Abklärung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

