

Samagra Yoga Chikitsa

ganzheitliche YogaTherapie
(gelehrt durch Harilalji und Meera Karanath, ARSHA Yoga, Indien)

Was bedeutet ganzheitliche Yogatherapie?

Ganzheitliche Yogatherapie ist eine individuelle, yogische Herangehensweise, bei der alle Ebenen der menschlichen Existenz berücksichtigt werden. Die Yogapraxis wird individuell auf deine Bedürfnisse, dein aktuelles Befinden und deine natürliche Konstitution zugeschnitten. Sie kann dir bei psychosomatischen, psychischen und physischen Krankheiten helfen. Sie geht davon aus, dass viele der heutigen Krankheiten durch bestimmte Gedankenmuster verursacht werden und setzt an der Wurzel der Krankheit an. Sie wird ebenfalls als Nebentherapie und bei Rehabilitation nach einer schweren Erkrankung angewendet.

Die Wirkung erfolgt je nach persönlichen Bedürfnissen durch regelmässiges Üben von speziellen yogischen Techniken, durch Anpassung des Lebensstils, Ernährungsumstellung und die Stärkung der eigenen Weisheit.

Wen spreche ich mit diesem Angebot an?

Du hast zurzeit gesundheitliche Probleme oder bist emotional aus dem Gleichgewicht. Vielleicht befindest du dich auch aktuell in einer Krise und hast deine Lebenskraft und Freude verloren. Yoga ist ein wertvolles Instrument, um wieder Klarheit zu gewinnen. Yoga wirkt innerlich reinigend und löst Blockaden. Durch eine yogische Analyse findest du heraus, was dich daran hindert ein gesundes und freudvolles Leben zu leben.

Wie sieht eine Einzelstunde aus?

Über ein Erstgespräch versuchen wir gemeinsam herauszufinden, wo dein Ungleichgewicht liegt. Am besten ist, du fasst schon vor der Einzelstunde kurz zusammen, was dich bewegt in die Einzelstunde zu kommen. Es kommt ganz darauf an, wie schwerwiegend deine Beschwerden sind und wie klar du dir schon im Vorfeld über deine eigentlichen Bedürfnisse bist. Entweder ist es bereits möglich nach dem ersten Gespräch ein individuell auf dich zugeschnittenes Übungsprogramm und etwaige nötige Anpassungen in deinem Lebensstil zusammen zu stellen oder wir vereinbaren weitere Termine, um in die Tiefe deiner wirklichen Bedürfnisse zu tauchen.

Termine

nach Vereinbarung

Wo

nach Vereinbarung

Kosten

à 60 Minuten CHF 70, 5er Set CHF 300
à 90 Minuten CHF 100, 5er Set CHF 450
à 120 Minuten CHF 130, 5er Set CHF 600

Einen Prozess kann man nicht in Minuten einteilen oder monetär abrechnen. Die Preise gelten als Richtpreise und können jederzeit in Absprache angepasst werden.

Tauschen oder besondere Preise bei wenig Verdienenden ist nach Vereinbarung auch möglich.

Kontakt Petra Grothe, info@einfachyoga.ch, 076 540 46 24