

Samagra Yoga Chikitsa

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

In diesem Jahr durfte ich diese Art der YogaTherapie lernen und bin begeistert, wie einfach doch alles ist, wenn wir uns wieder öffnen für unsere eigene Weisheit.

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

Höheweg 20, 2502 Biel/Bienne

Kosten

bis zum 31.12.2017 auf Spendenbasis

Kontakt

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