

Yoga-Therapie

Die Yoga-Therapie ist einzigartig in ihrem Behandlungskonzept. Sie komplettiert das System von

- Körper
- Geist
- Seele

Zu einem Ganzen. Die Yoga-Therapie betrachtet den Menschen in seiner Komplexität und spricht alle drei Teilbereiche an, um eine gesundheitliche Verbesserung zu erzielen.

Einer der Hauptpunkte dieses therapeutischen Ansatzes ist die

- **Selbstverantwortung des Menschen.**

Im Gegensatz zur schulmedizinischen Therapie wird hier ein **aktiver Prozess des Menschen** eingeleitet. Denn nur mit viel Eigeninitiative und Selbstverantwortung kann eine dauerhafte Verbesserung erreicht werden.

Parallel zur Yoga-Therapie wird eine gesunde Lebensführung und Ernährung erarbeitet.

Die Yoga-Therapie selbst umfasst

- Yoga-Übungen, die Asanas
- Atemübungen, Pranayama
- Meditation
- Gesprächsführung

Grundlegend ist zu Beginn der Wunsch zur Veränderung. Diese Veränderung beginnt primär in einem Umdenken und schließlich in der neuen Lebensweise. Im Vergleich zur Schulmedizin besitzt die Yoga-Therapie die Möglichkeit eine Heilung herbei zu führen, während die schulmedizinische Therapie in den meisten Fällen nur in einer Symptomtherapie besteht. Im Yoga hat der Mensch die **eigene Verantwortung** für Körper, Geist und Seele. Nur er selbst kann seinen Körper heilen. Der Therapeut unterstützt ihn dabei.

Dieser Impuls von innen regt die Selbstheilungskräfte an und führt zu einer **ganzheitlichen Gesundheit**.

YOGA-THERAPIE

Eigenverantwortung

Aktiver Prozess

Innerer Impuls

Ganzheitlicher
Entwicklungsprozess

SCHULMEDIZIN

Abgabe der Verantwortung

passiver Prozess

äußerer Impuls

kurzfristige Befreiung von akuten
Symptomen

INDIKATIONEN

Die Yoga-Therapie kann den Krankheitsverlauf folgender Krankheiten günstig beeinflussen:

- Erkrankungen und Beschwerden der Wirbelsäule
 - Rundrücken
 - Skoliose
 - Schwäche der Rückenmuskulatur
 - Verspannungen
 - Fehlhaltungen
- Osteoporose
- Rheuma
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - Hypertonie
 - Hypotonie
- Atemwegserkrankungen
 - Asthma
 - Chronische Bronchitis
- Erkrankungen der Verdauungsorgane
 - Magenerkrankungen
 - Diabetes mellitus
- Suchterkrankungen
 - Alkoholsucht
 - Rauchen
- Psychische Erkrankungen
 - Depression
 - Ängste
 - Psycho-somatische Erkrankungen
 - Burn out
- Konzentrationsmangel

Zentrum für Yoga

Johann-Georg-Greb-Straße 7 - 96106 Ebern
Tel.: 09531 / 94 36 31 - www.kraftundenergie.com