KomplementärTherapie Methode Yoga Therapie

Die erste Sitzung (1)

Am Beginn der Yoga Therapie steht ein ausführliches Gespräch, das ca. 1,5 Std. dauert. In diesem Gespräch werden Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgefragt, vorhandene Ressourcen und Möglichkeiten ganzheitlich erfasst und Sie werden von Ihrer Yogatherapeutin darüber informiert, mit welchen Mitteln die Yogatherapie arbeitet und wie diese umgesetzt werden. Ausgehend von den erhaltenen Informationen wird eine erste Übungspraxis ganz individuell für Sie entwickelt. Diese Praxis ist genau strukturiert. Die Therapeutin leitet Sie durch die Übungen. Dabei werden Art und Weise der Übungen, die Anzahl der Wiederholungen und die Atemführung bis ins Detail festgelegt und schriftlich protokolliert. Auf diese Weise wird jede Körper-, Atem- und Meditationsübung in ihrer Anwendbarkeit überprüft und bei Bedarf nochmals verändert. Mit dieser Praxis gehen Sie dann nach Hause und üben diese regelmässig (min. 3x pro Woche).

Die folgenden Sitzungen (2-3)

Die zweite Sitzung erfolgt nach ca. 1-2 Wochen und dient dazu, zu überprüfen, ob die Übungspraxis die richtigen Impulse gibt und ob Anpassungen wünschenswert sind. In jedem Fall sollte die Praxis langfristig Veränderungsprozesse initiieren, die Sie mehr Wohlbefinden, einer verbesserten Selbstwahrnehmung und/oder einer Stärkung der Selbstregulation erfahren lassen.

Zwischen der dritten und alle weiteren Sitzungen können - je nach Beschwerdebild - jetzt durchaus längere Zeitabstände liegen. So wird der Prozess für Sie deutlicher und Sie können Veränderungen und Entwicklungen durch das eigene Üben auf der Matte auch selbst erfahren. Die Therapeutin begleitet Sie während dieses Prozesses, um anstehende Themen (körperlicher, psychischer oder emotionaler Art) zu bearbeiten.

Die vierte Sitzung (4)

Während der vierten Sitzung findet i.d.R. die Standortbestimmung statt. Alle bisherigen Yogapraxen werden aufgelegt. Gemeinsam wird der Verlauf der Therapie in Bezug auf das zu Anfang von Ihnen gewählte Ziel, bzw. Ihren Veränderungswunsch, und die Wirksamkeit der Therapie reflektiert. Anhand der gewonnenen Erkenntnisse wird Ihre Praxis evtl. nochmals verfeinert und angepasst.

Die fünfte Sitzung (5)

Sind in der vierten Sitzung noch Anpassungen gemacht worden, werden diese nochmals überprüft. Ein abschliessender Termin wird vereinbart.

Abschluss der Therapie (5-6) oder weiterer Verlauf

Während der letzten Sitzung werden Sie, zusammen mit der Therapeutin, das weitere Vorgehen festlegen. Einige KlientenInnen beenden bei erfolgreichem Therapieverlauf die Yoga Therapie. Andere wiederum möchten den erreichten Erfolg sichern und üben selbstständig ihr Programm weiter. Diese Menschen kommen alle drei bis vier Monate in eine Sitzung, um ihre Praxis zu überprüfen oder anzupassen. Andere KlientenInnen entscheiden sich dazu, die Therapie zu verlängern und regelmässig weitere Sitzungen zu vereinbaren.

Trotz dieser groben Struktur steht es Ihnen jederzeit frei, den Therapieprozess zu beenden. Sollten Sie dies machen wollen, informieren Sie Ihre Therapeutin mind. 48 Stunden vor Ihrem nächsten Termin.

Die Kosten für eine 60-minütige Sitzung betragen CHF 156.–. Zusätzliche Zeit wird pro 5 Minuten abgerechnet. Sie erhalten alle 1-2 Monate eine Rechnung.

Die Kosten für die KomplementärTherapie Methode Yoga Therapie werden von einigen Krankenkassen in der Zusatzversicherung übernommen.

Manuela Mayer
Dipl. Yogalehrerin YCH
Eidg. dipl. KomplementärTherapeutin
Methode Yoga Therapie
Supervisorin & Prüfungsexpertin OdA KT
Dozentin IKT
044 790 25 35 / 079 665 77 94

yoga zürichsee