YOGA

Yoga Citta Vritti Nirodhah „Yoga ist das zur Ruhe kommen der Gedanken des Geistes“

YOGATHERAPIE

Die Yogatherapie Ausbildung basiert auf dem System des renommierten S-VYASA-Instituts in Karnataka/Südindien.
Die S-VYASA ist eine berühmte Institution im Sinne der Yoga Universität, die seit 25 Jahren Studien über Yoga und Yogatherapie durchführt.
Laut Yogatherapie führt ein unkontrollierter, extrem beschleunigter Geist zu negativem Stress. Die moderne Wissenschaft geht davon aus, dass sehr viele Krankheiten durch Stress begünstigt werden.

Die ganzheitliche Yogatherapie ist eine individuelle, yogische Herangehensweise, bei der man alle Ebenen der menschlichen Existenz berücksichtigt.
Diese Herangehensweise hat das Ziel, Stress als Krankheitsursache nachhaltig zu reduzieren. Bei psychosomatischen, physischen oder psychischen Erkrankungen werden andere Therapieformen wertvoll unterstützt.

Die Wirkung erfolgt durch praktisches Üben von spezifischen Techniken bei unterschiedlichen Problemen und Krankheiten. Asanas (Übungen), Atembewegungen, Pranayamas (Atemübungen), Kriyas (yogische Reinigungstechniken), zyklische Entspannung, Pranalenkungstechniken, Meditationstechniken uvm. sind einige Therapietechniken.
Die Yogatherapie beinhaltet neben diesen Methoden auch eine gute Lebensführung, richtige Ernährung und richtige Gedanken.
Viele Krankheiten sind beispielsweise allein mit dem richtigen Atem heilbar oder auch ganz vermeidbar.

Bei welchen Krankheiten wird die Yogatherapie eingesetzt?

Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Asthma, Allergien, Verdauungsprobleme, Autoimmunerkrankungen (zB Multiple Sklerose, Morbus Crohn usw), Depressionen, Schlafstörungen, Bluthochdruck uvm.