

« Eine Yogapraxis wird dann Erfolg zeigen, wenn wir sie über einen langen Zeitraum, ohne Unterbrechung beibehalten, wenn sie von Vertrauen in den Weg und von einem Interesse, das aus unserem Inneren erwächst, getragen ist. »

Patanajali Yoga Sutra I.14



CAROLINA BAUMANN- TAPPRICH

dipl. Yogalehrerin YCH/EYU
eidg. dipl. KT YogaTherapie
KT Supervisorin

Zentrum für Yoga
YOGAZEITRAUM
Stegstrasse 4
8832 Wädenswil

Tel. +41 76 332 80 66
carolina.bt@yogazeitraum.ch
www.yogazeitraum.ch
 yogazeitraum

YOGA
ZEIT
RAUM



YOGA KOMPLEMTÄR- THERAPIE SCHWEIZ

Wir sind YogaTherapeutinnen mit einer fundierten, mehrjährigen Ausbildung, stehen im stetigen fachlichen Austausch und bilden uns kontinuierlich weiter.
www.ktyoga.ch



EM  fit

EMR



RME

YOGA THERAPIE

Eine persönliche Yogapraxis





DAS IST YOGATHERAPIE

In der YogaTherapie steht der Mensch mit all seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten im Mittelpunkt.

YogaTherapie ist eine Komplementärtherapie, die schulmedizinische und weitere Behandlungen ergänzt, den Heilungsprozess unterstützt, die Lebensqualität und das körperliche Wohlbefinden fördert.

Das Vorgehen ist prozessorientiert und zum Einsatz kommen je nach Ressourcen und Zielvorstellungen:

- Körperübungen
- Atemtechniken
- Visualisation
- Meditation

YogaTherapie ist eine individuelle, ganzheitliche Methode, um zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu finden.



YOGATHERAPIE WIRKT GANZHEITLICH

Wie langjährige YogaTherapie und wissenschaftliche Studien zeigen, kann die Gesundheit mit individuellem Yoga gestärkt werden.

Weitere bekannte Wirkungen sind:

- Stressbedingte Symptome vermindern
- Verspannungen lösen
- Rückenschmerzen lindern
- Blutdruck positiv beeinflussen
- Körperwahrnehmung schulen
- Abwehrkräfte stärken

- Innere Ruhe finden
- Gelassenheit erlangen
- Ängste verringern
- Konzentration steigern
- Achtsamkeit üben
- Unterstützung im Umsetzen persönlicher Ziele



SO GEHE ICH VOR

Die individuelle YogaTherapie umfasst in der Regel fünf bis sechs Konsultationen. Der Zeitraum der Treffen wird nach Ihren persönlichen Gegebenheiten ausgerichtet.

Das Aufnahmegespräch, Ihre Konstitution und Ihr persönliches Ziel ergeben Ihre individuelle Yogapraxis. Sie bestimmen, wie lange und wann Sie zu Hause üben wollen. Ich unterstütze Sie als eidg. dipl. Komplementärtherapeutin bei dieser Umsetzung.

In den Folgekonsultationen wird Ihre Yogapraxis gemeinsam überprüft, weiterentwickelt und auf Ihre momentane Situation abgestimmt.

Zeitaufwand

Erstkonsultation	90 Minuten
Jede weitere	30-60 Minuten

Kosten

CHF 132.- / 60 Min.
CHF 600.- / Block von 5x60 Minuten