



YOGATHERAPIE

in Balance

YT-PRAXIS

ANDREA OTT

Yogatherapeutin 3HO
Yogalehrerin BYV



Ich freue mich Dich kennenzulernen

WAS IST YOGATHERAPIE?

Yogatherapie bietet große Chancen für alle, die neben der klassischen Medizin ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen wollen. Im therapeutischen Kontext wirkt die **Yogatherapie** auf uns als Ganzes, indirekt und hochgradig individuell. In der Yogatherapie-Stunde werden alle Ebenen des Gesamtsystems „Mensch“ angesprochen:

das Körperliche, das Mentale und das Seelische

Mit individuell erarbeiteten Übungen, wird jeder Ansatz prozessorientiert und ganzheitlich begleitet.

Yogatherapie eignet sich grundsätzlich für **Jeden**, der sich im besonderen Maß auf einen prozessorientierten Weg einlassen möchte. **Bereitschaft zum Üben**, Geduld und Offenheit gegenüber dem Neuen sind wichtig und beeinflussen spürbar Deine Fortschritte und Erfolge.

praxis

Gartenstrasse 32
72764 Reutlingen

mail

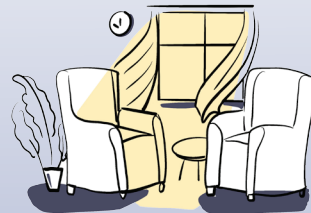
yogatherapie-ott@t-online.de

phone

01573/5646050

web

www.yogatherapie-ott.de



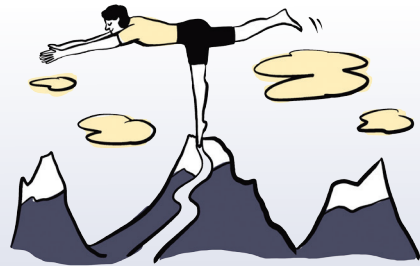
YOGATHERAPIE in Balance

YT-PRAXIS ANDREA OTT



YOGATHERAPIE HILFT BEI?

- chronischen Erkrankungen
- organischen Krankheitsbilder, wie Asthma, Migräne
- Rücken-, Hüft-, Knie-, Schulterbeschwerden
- Gelenkbeschwerden, wie Rheuma, Arthrose
- Erschöpfungszustände
- Burnout
- Unzufriedenheit, Überlastung
- Schlafstörungen
- Gewichtsproblemen
- Sorgen, Ängste
- Trauer
- Depressionen
- Krisen
- Klarheit für neue Lebensschritte, Lebensziele



DAS ZIEL DER YOGATHERAPIE IST...

ein gutes, entspanntes Lebensgefühl zu entwickeln, sodass eine Linderung von Beschwerden, eine Genesung oder weitere klare Schritte einer Entwicklung möglich sind.