

Wozu ist Yogatherapie gut?

Stressabbau

Yogatherapie zielt auf völlige Entspannung hin. Dadurch kommen übende in ihre Mitte und stabilisieren sich von dort. Allein dadurch lassen bereits nach kurzer Zeit die ersten Symptome nach.

Kraft gewinnen

Aus Sicht der Yogis entstehen Beschwerden, egal ob körperlich oder geistig, durch blockierte oder einen Mangel an Lebensenergie. Durch gezielte Aktivierung steigt das Energieniveau und der Energiehaushalt gleicht sich aus.

Zugang zu den tieferliegenden Ursachen

Die Ursachen der verschiedenen Symptome liegen oft tief verborgen. Mit Yogatherapie werden sie leichter erreicht. Dies ergänzt die schulmedizinische Sicht um wichtige Elemente und stärkt die Selbstheilungskräfte.

Heilung durch Ganzheitlichkeit

Die alten Yogis beschreiben fünf Ebenen, die für unsere menschliche Existenz wichtig sind:

Wonne-Ebene: Das ist der Zustand der höchsten Zufriedenheit und Glückseligkeit

Geistige Ebene: Der Intellekt und das was unseren Geist ausmacht

Emotionale Ebene: Unsere Gefühle und das einfache Denken

Energie-Ebene: Das Energiesystem welches uns mit Leben erfüllt

Physische Ebene: Dies betrifft den Körper und seine Prozesse

Diese Ebenen stehen im engen Austausch miteinander. Deswegen findet manchmal bei einer physischen Erkrankung keine Heilung statt, wenn die anderen Dimensionen nicht beachtet werden. Yogatherapie unterstützt hier auf allen Ebenen um ein Optimum an Wohlbefinden zu erreichen.