

Gruppenangebot  
**„Therapeutisches Yoga“**  
(Gruppentherapie)

An wen richtet sich das Angebot?

An Patienten zwischen 14-20 Jahre, bei denen eine Indikation für eine Psychotherapie vorliegt. Diese würde entweder im Rahmen der Diagnostik in meiner Praxis festgestellt werden oder liegt bereits vor. Während du die Gruppentherapie nutzt, kannst du parallel in einer anderen Praxis psychotherapeutisch angebunden sein. Das wäre keine Kontraindikation für die Teilnahme an einer Gruppentherapie in meiner Praxis.

Was dich erwartet?

Achtsames Yoga mit dem Ziel, mehr wahrzunehmen, zu spüren, zu fühlen. Es geht darum, mehr nach innen zu schauen, die eigenen Bedürfnisse zuzulassen und eigene Grenzen zu wahren. Die Yoga-Praxis kann eine wertvolle Möglichkeit sein, die Beziehung zu der eigenen inneren Welt und eine fürsorgliche Beziehung zu sich selbst (wieder)herzustellen. Dabei liegt der Fokus eher auf langsamen Bewegungen, um die Verbindung zwischen den Emotionen und dem eigenen Körper zu erkennen. Atemtechniken und Meditationseinheiten werden ebenfalls in die Stunden integriert.

Wie oft/wann finden die Gruppentherapie-Termine statt?

Je nachdem für welchen Turnus du dich entscheidest, finden die Termine wöchentlich, alle 2 Wochen oder monatlich statt. Ich biete die Gruppentermine an zwei Abenden in der Woche an sowie alle zwei Wochen Samstagvormittags.

Was kostet die Therapie?

Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen, so dass Privatversicherte von diesem Angebot ausgenommen sind.

„Du machst nicht Yoga – Yoga macht dich!“