

YOGA-THERAPIE-STUDIE

lädt Teilnehmer ein, die an **Depression, Burnout** oder **Angststörungen** leiden. Yoga-Therapie bietet eine individuelle, ganzheitliche Übungsmethode, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren und tiefliegende Verhaltensmuster zu ändern.

Wenn Sie Interesse haben, sich aktiv für eine mögliche Verbesserung einzusetzen, indem Sie zuhause täglich üben, können Sie sich gerne anmelden. Wir begleiten Sie und unterstützen ihren Prozess mit einer individuellen Übungsreihe und regelmäßigem Einzelunterricht.

(Yoga-Therapie ist kein Ersatz für notwendige medizinische oder psycho-therapeutische Behandlungen, kann aber sehr gut komplementär angewendet werden.)

Rahmen der Teilnahme:

- tägliches Üben (ca. 30 Minuten)
- über 3-4 Monate
- 7 Einzelstunden (Termin nach Absprache in der Yoga-Akademie, Westendstr. 80)
- €140 (Selbstkostenanteil)
- Fragebogen 3x auszufüllen

Wir – Gabriele Brückner und Ria Hodges - sind erfahrene BDY/EYU Yogalehrerinnen in der Tradition von TKV Desikachar und besuchten die Weiterbildung von R. Sriram. Nun absolvieren wir die internationale Yoga-Therapie Ausbildung der Krishnamacharya Healing Yoga Foundation (KHYF) in Europa und Indien, in dessen Rahmen diese Studie stattfindet.

Bitte melden Sie sich bei uns, wenn Sie sich beteiligen möchten. Gemeinsam mit Ihnen versuchen wir, einen optimalen Übungsweg zu finden, damit Sie wieder zu Ihrer eigenen Kraft und Freude finden!



Gabriele Brückner

Tel. 08141 4587 / Mobil: 0160-91431080
Email: gabriele@brueckner-yoga.de
www.brueckner-yoga.de

Betreut Projekt über Angststörungen



Ria Hodges

Tel. 089 61501958 / Mobil: 0162-4992871
Email: ria@yoga-balance.org
www.yoga-balance.org

Betreut Projekt über Depression und Burnout