

Psychologische Yogatherapie





*Yoga ist das zur Ruhe
kommen der Gedanken
im Geist. (Patanjali)*

Was ist Psychologische Yogatherapie?

Yoga als Wissenschaft des Geistes verbindet sich mit der westlichen Psychologie.

Die Basis der Yoga Psychologie bilden der integrale Yoga (nach Swami Sivananda) und Verfahren der Humanistischen Psychologie.

Im Yogaashram Bad Meinberg ist die Psychologische Yogatherapie nach der humanistischen, klientenzentrierten Therapie nach Carl Rogers ausgerichtet, zusammen mit Elementen des Focusing nach Gendlin und des Psychodrama.

Als yogische Methoden kommen Asanas, Pranayama, Meditation und Affirmationen zum Einsatz, angepasst an die Bedürfnisse des/der jeweiligen Klienten/Klientin.



Psychologische Yogatherapie hilft, selbstgesteckte Ziele zu erreichen z. B.

- in Lebenskrisen
- bei inneren und äußeren Konflikten
- in Umbruchphasen
- auf der Suche nach Zielen und Ressourcen
- als Unterstützung bei der Suche nach der eigenen Spiritualität.



Bad Meinberg:

Medalasa Marlene Mensendiek ist Yogalehrerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), ausgebildet in Klientenzentrierter Gesprächstherapie (Rogers) Focusing (Gendlin). Sie hat Sozialarbeit und Pädagogik studiert und viele Jahre in diesem Bereich gearbeitet.



Allgäu:

Shivakami Bretz ist Leiterin des Yoga-Vidya Ashrams Allgäu, Gründerin der Psychologischen Yogatherapie Yoga Vidya in Bad Meinberg, Yoga Acharya, Heilpraktikerin (Psychotherapie) ausgebildet in Hypnose und Gestalttherapie.



Haus Yoga Vidya

Yogaweg 7

32805 Horn-Bad Meinberg

yogatherapie@yoga-vidya.de

Tel. 05234 / 87 22 50

