

## Nähere Informationen zur Yogatherapie

In Anlehnung an das Berliner Yogazentrum ([www.byz.de](http://www.byz.de)), dem wir Yogatherapeutinnen angeschlossen sind, habe ich hier den Ablauf einer Yogatherapie kurz skizziert.

### Ablauf

#### 1. Am Anfang steht eine KONSULTATION.

Sie dient dazu, Ihre besonderen Bedürfnisse herauszufinden, etwaige Beschwerden zu verstehen und Ihre körperlichen Bedingungen zu erkennen. Nach den Ergebnissen dieser Konsultation wird die Richtung der Praxis bestimmt.



2. Aus der Erstkonsultation entstehen über 5 WEITERE TERMINE (jeweils ca. 60 Minuten) hinweg eine Praxis, mit der Sie nun eigenständig weiterüben können. In jeder Stunde wird ein Übungsprogramm erarbeitet und auf einem Blatt Papier festgehalten. Dieses Programm üben Sie dann zu Hause. Beim nächsten Termin wird es weiterentwickelt, werden mögliche Missverständnisse korrigiert und Ihre Erfahrungen mit dem Üben eingearbeitet. Fünf Stunden verteilen sich so nach Absprache über einen ZEITRAUM VON ETWA 3-4 MONATEN. Dabei hat es sich als sinnvoll erwiesen, den zweiten Termin schon nach kurzer Zeit (z.B. nach einer oder zwei Wochen) folgen zu lassen, weil am Anfang mehr Korrekturen nötig sind. Später dagegen genügen größere Abstände (z.B. vier oder mehr Wochen) zwischen den Unterrichtsterminen.

3. Natürlich haben Sie die Möglichkeit (die auch häufig in Anspruch genommen wird) diesem Unterrichtsblock je nach Bedürfnis oder Notwendigkeit in den Ihnen angemessenen Abständen weiteren Unterricht folgen zu lassen, sei es, um Ihre Praxis zu intensivieren, neu zu beleben, oder auf veränderte Gegebenheiten zu reagieren.

## Die Yogatherapie (allgemeine Bedingungen)

Herzlich willkommen zur Yogatherapie. Ein paar administrative Punkte vorweg:

- Mit diesem Talon melden Sie sich für eine Yogatherapie in Form von
  - 1 Anamnesegespräch (ca. 1,5 h Dauer)
  - 5 weitere Sitzungen (ca. 1h Dauer), welche ein Zwischengespräch und ein abschliessendes Schlussgespräch beinhalten.

Die Kosten belaufen sich auf Fr. 120.- pro Stunde. (Für Studentinnen des IKT Fr. 100.- pro Stunde). Die Termine für die Sitzungen werden nach Möglichkeit in einem Zeitraum von 3-4 Monaten abgehalten. (Siehe Rückseite nähere Informationen Yogatherapie). Ein regelmässiges Üben (3-4 x wöchentlich) ist entscheidend für den Erfolg Ihrer Yogapraxis und die Bereitschaft setze ich voraus.

- Als Komplementärtherapeutin unterstehe ich der Schweigepflicht. Alle in der Sitzung besprochenen Angaben gelangen nicht in die Öffentlichkeit. Für meine Datenschutzerklärung verweise ich auf das entsprechende Dokument auf meiner Webseite.
- Die Sitzungen können jederzeit gekündigt werden. Bitte informieren Sie mich über einen allfälligen Abbruch Ihrer Yogatherapie, damit Unklarheiten geklärt werden können. Danke!
- Ich bin Ihnen sehr dankbar, wenn Sie den Termin einhalten oder mich bei Verhinderung informieren! Bitte benachrichtigen Sie mich bei Verhinderung 24 h vor dem abgemachten Termin unter oben aufgeführter Nummer.

### **Anmeldung**

Ich melde mich für eine Yogatherapie an:

Vorname und Name:.....

Adresse: .....

PLZ und Wohnort: .....

Tel. Nr. Privat: ..... Natel: .....

E-Mail: .....

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer handelt in eigener, pflichtbewusster Verantwortung. Für allgemeine Schäden wird jegliche Haftung ausgeschlossen.

Ort und Datum:.....

Unterschrift Kursteilnehmerin/Kursteilnehmer

Unterschrift Yogatherapeutin

.....

.....