



Yoga-Therapie
Mit Stille in die Kraft
des Alltags



Therapeutischer Ansatz

Manchmal scheint alles Schöne weit weg. Dabei liegt es oft näher als man vermutet, im Menschen selbst. Eine in diesem Prinzip verankerte Therapie geht vom heilsamen Selbsterhaltungs- und Wachstumswunsch des Menschen aus und möchte besonders in Zeiten, wo Körper, Geist und Seele ins Wanken geraten, helfen, sich auf den Weg zu machen, Mut zu haben, seine Situation in die Hände zu nehmen und seinem Stern zu folgen.

Yoga-Therapie

Yoga-Therapie, als traditionelle Bewegungstherapie, spricht den Menschen differenziert in seiner Ganzheit an und fördert so seine Eigenaktivität und Selbstheilungskräfte. Yoga bietet eine Fülle von körperlichen Bewegungsabläufen und kognitiven Wirkungsfeldern, sodass die Therapie je nach individueller Konstitution, seelischer Verfassung und Erkrankungsprozess angewendet werden kann. Dauer: 60 Minuten





Therapeutin

Katharina Middendorf ist Yogalehrerin, Autorin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. In der von ihr begründeten nivata Yoga-Therapie fließen ihr Wissen und Wirken als deutschlandweit anerkannte Yogalehrerin ebenso mit ein wie die therapeutische und biografische Erfahrung.

„Yoga kann durch seine Vielfalt an Techniken, sowohl gesunden, wie auch psychisch belasteten Menschen, ein hilfreicher und konkreter Begleiter sein.“

Indikationsbereiche

Yoga-Therapie kann bei akuten, chronischen oder degenerativen Erkrankungen des Nervensystems, des Herz-Kreislaufsystems, des Stoffwechselsystems und des Bewegungsapparates ergänzend zur medizinischen Therapie Anwendung finden. Ebenso in der Psychosomatik und Psychiatrie. Auch zur Prävention sowie zur Prophylaxe und Nachsorge wird Yoga-Therapie zunehmend erfolgreich eingesetzt.

Kontakt

nivata Praxis
Katharina Middendorf
Hochwildpfad 47
14169 Berlin-Zehlendorf

T. +49 (0) 30 68 32 63 22
mail@nivata.de
www.nivata.de



Preise & Terminvereinbarung

Termine können Sie jederzeit telefonisch oder per E-Mail vereinbaren.

Persönlich erreichen Sie mich telefonisch Montag und Donnerstag von 9-12 Uhr.

Bitte planen Sie für Ihren ersten Termin eine Wartezeit von ca. 2 bis 4 Wochen ein.

60 Minuten (80 Euro)

www.nivata.de