



AMBULATORIUM PSYCHOSOMATIK ST.GALLEN

Rehabilitation. Kliniken Valens.

A woman with glasses and curly hair is sitting in a lotus position on a grey yoga mat. She is wearing a grey and white striped short-sleeved shirt and dark blue pants. Her arms are raised straight up, and her hands are open with palms facing forward. In the foreground, the back of another person's head and their raised arm are visible, slightly out of focus. The room has a light blue floor, a brown wooden cabinet in the background, and a large vertical painting of a sunset or sunrise over mountains. A green yoga block is on the floor next to the mat.

Gruppentherapie
Yoga-Psychotherapie

Yoga-Psychotherapie

Gruppentherapie

Was ist Yoga-Psychotherapie?

Die Yoga-Psychotherapie-Methode (nach Miriam Popper) verbindet ursprüngliches Wissen der Yoga-Tradition mit modernen Erkenntnissen der Psycho- und Traumatherapieforschung.

Dank kombinierter Anwendung von Yoga-, Atem- und Achtsamkeitstechniken wird eine ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem erzielt und die Verbindung zum Selbst gestärkt. Dadurch kann aus Zuständen von innerer Unruhe / Stress oder Trägheit / Ermüdung der Weg in die eigene Mitte gefunden werden. Yoga-Psychotherapie bedient sich diesem «ruhigen und zugleich lebendigen» Bewusstseinszustand für einen erweiterten Ressourcenaufbau. So können innere Bilder und Weisheiten imaginiert und mit Energie und Lebenskraft verkörpert werden. Auf dem Nährboden von vergrößertem Selbstbewusstsein und liebevoller Selbstachtsamkeit wird das Toleranzfenster für emotionales Erleben schrittweise erweitert, sodass neue Wege im Umgang mit Belastungen gefunden werden können.

Ziele

- ▶ Erlernen von yogischen Selbstregulationstechniken durch Aktivierung, Entspannung und Atmentraining kombiniert mit mentalen Methoden zur Stärkung von Intuition und geistiger Fokussierung.
- ▶ Festigung eines ganzheitlichen Ressourcenzustands mit Bejahung existentieller Entwicklungsbedürfnisse und der Befähigung zur Selbstzuwendung, Selbstabgrenzung, Selbstverantwortung, Selbstliebe und Verbundenheit.
- ▶ Erweiterung des persönlichen Stress- und Emotionstoleranzfensters sowie des Bewusstseins über die eigene Persönlichkeitsdynamik mit Anerkennung verletzbarer und dem Schutz dienender Anteile.

**«Stärkt die innere
Verbindung und
emotionale Beziehung
zum Selbst»**

Teilnahme und Anmeldung

Voraussetzungen

Dieses Gruppentraining eignet sich für Menschen, die ihr psychophysisches Gleichgewicht stärken wollen im Sinne eines einheitlichen Erlebens von Körper, Seele und Geist. Um teilnehmen zu können, bedarf es einer laufenden ambulanten psychotherapeutischen Einzeltherapie.

Vorgängig werden Sie zu einem Einzelgespräch eingeladen. Der Termin wird individuell vereinbart.

- ▶ Sitzungsdauer: 90 Minuten
- ▶ 1 Mal wöchentlich (gemäss Zeiten auf der Website)
- ▶ Einstieg nach Absprache im Vorgespräch grundsätzlich jederzeit möglich
- ▶ Max. 8 Teilnehmende



aktuelle Zeiten unter:
klinik-gais.ch/ambulatorium-psychosomatik



Ambulatorium Psychosomatik

Wassergasse 44, 9000 St.Gallen
1. Stock: Gruppenraum «Säntis»

Kontakt

T +58 511 60 02
zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

Gruppenleitung

Dr. phil. Daniela Dremmel
eidg. anerkannte Psychotherapeutin



Kostenübernahme

Unsere Gruppentherapien werden von den Krankenkassen übernommen. Wir benötigen eine ärztliche Zuweisung.

Ambulatorium Psychosomatik St.Gallen

Wassergasse 44

CH-9000 St.Gallen

T +41 58 511 60 00

zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

www.klinik-gais.ch/ambulatorium-psycho-somatik

 **KLINIKEN VALENS**

Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.

