



Yoga-Psychotherapie Gruppentherapie

Gemeinsam Schritt
für Schritt weiter.

Was Sie erwartet

Was ist Yoga-Psychotherapie?

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

Dank der kombinierten Anwendung von Yoga-, Atem- und Achtsamkeitstechniken wirkt die Yoga-Psychotherapie ausgleichend auf das Nervensystem und stärkt die Verbindung zum Selbst. So kann der Weg aus Zuständen von innerer Unruhe, Stress oder Ermüdung zurück in die eigene Mitte gefunden werden.

Dieser ruhige und zugleich lebendige Bewusstseinszustand unterstützt den Zugang zu inneren Ressourcen. Energie und Lebenskraft werden gewonnen und das intuitive Verständnis gestärkt.

Auf dem Nährboden von vergrößertem Selbstbewusstsein und liebevoller Selbstachtsamkeit erweitert sich das Toleranzfenster für emotionales Erleben schrittweise. So können neue Wege im Umgang mit Belastungen gefunden werden.

Ziele

- Achtsames Erlernen von yogischen Regulationstechniken zur Ausbalancierung des vegetativen Nervensystems, Stärkung geistiger und körperlicher Stabilität, Generierung von Lebensenergie und Verbindung mit inneren Ressourcen.
- Grössere innere Sicherheit und Halt bei belastenden emotionalen und körperlichen Zuständen erfahren.
- Den Zustand von Selbstbewusstsein erlebbar machen und die Fähigkeit zu achtsamer Selbstbegleitung entwickeln.
- Bearbeitung von Belastungen durch innere Prozessarbeit und Entwicklung neuer Haltungen im Umgang mit Alltagsstressoren.

Informationen zu Teilnahme und Anmeldung

Dieses Gruppentraining eignet sich für Menschen, die ihr psychophysisches Gleichgewicht stärken möchten – also das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist bewusster erleben wollen. Um teilnehmen zu können, bedarf es einer laufenden ambulanten psychotherapeutischen Einzeltherapie.

Vorgängig werden Sie zu einem Einzelgespräch eingeladen. Der Termin wird individuell mit Ihnen abgesprochen.

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

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

Kontakt

T +41 58 511 60 00
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.



Aktuellen Zeiten unter:
[valens.ch/ambi-psy-stgallen/
angebot/gruppentherapien](https://www.kliniken-valens.ch/ambi-psy-stgallen/angebot/gruppentherapien)

Ambulatorium
Psychosomatik St.Gallen
Wassergasse 44
9000 St.Gallen

Telefon +41 58 511 60 00
sekretariat.psy.gais@kliniken-valens.ch
www.valens.ch/ambi-psy-stgallen

Wir sind Teil der Klinikgruppe Valens.