



Depressionen Zurück ins Leben

Verstehen. Stabilisieren.
Neue Lebensfreude finden.

*Verstehe dich selbst.
Verändere dein Leben.*



VERSTÄNDNIS

Traditionelles Wissen trifft auf moderne Wissenschaft.



TRANSFORMATION

Tiefgreifende Veränderungen durch Selbsterkenntnis (Svadyaya).



PRAXIS

Konkrete Werkzeuge für den Alltag von Körper und Geist.



KLARHEIT

Mehr emotionale Stabilität, Lebensfreude und eine höhere Lebensqualität.



UNSERE FORMATE



KOMPLETTAUSBILDUNG

Vertiefend und zertifiziert für ein ganzheitliches Verständnis.



KURZ-FORMATIONEN

Jedes Thema vertieft, flexibel und praxisorientiert.



SEMINARE

Eine intensive Erfahrung (4 Std. + 1 Std. Yoga) für Körper und Geist.



INDIVIDUELLE BEGLEITUNG

Persönliche Unterstützung, angepasst an deine Bedürfnisse und Ziele.



UNSERE METHODE

- ✓ Svadyaya – Selbsterkenntnis
- ✓ Samkhya – Philosophie und Psychologie
- ✓ Integrale Chakren-Psychologie

- ✓ Körperarbeit und Haltungskorrektur
- ✓ Atemarbeit, Meditation und Achtsamkeit
- ✓ Moderne Wissenschaft und Psychologie



Tiefgehendes Wissen



Praxisorientiert und direkt anwendbar



Ganzheitlicher Ansatz: Körper, Geist und Seele



Für mehr Stabilität, Lebensfreude und eine erfüllte Zukunft.



*Verstehe dich selbst.
Verändere dein Leben.*



MEHR ERFAHREN & ANMELDEN

www.mental-health.yoga



WAS SIND DEPRESSIONEN ?



Depressionen sind mehr als nur vorübergehende Traurigkeit. Es ist ein Zustand, der Gedanken, Gefühle, den Körper und das Verhalten tiefgreifend beeinflussen kann. Er kann sich durch anhaltende Erschöpfung, Verlust der Motivation, Schlafprobleme und ein Gefühl der inneren Leere zeigen.

WIE KANN YOGA HELFEN ?



Ein ganzheitlicher Ansatz, der Selbsterkenntnis, Atemarbeit, Meditation und Körperpraxis verbindet, um das Nervensystem zu beruhigen, die emotionale Stabilität zu stärken und schrittweise neue Lebensfreude aufzubauen.

THEMEN



Depressionen verstehen und ihre Ursachen



Gefühle wahrnehmen und regulieren



Negative Gedankenmuster beruhigen



Innere Stärke und Selbstvertrauen aufbauen



Mehr Freude und Sinn im Alltag finden



Praktische Werkzeuge für langfristiges Wohlbefinden

FÜR WEN ?



Menschen mit Depressionen oder depressiven Symptomen



Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialbereich



Menschen, die einem Rückfall vorbeugen und ihr emotionales Gleichgewicht stärken möchten



Arbeitgeber und Teams (Prävention am Arbeitsplatz)



Alle, die mehr Stabilität, Lebensfreude und Sinn in ihrem Leben finden möchten

