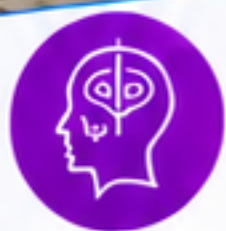




Toxische Beziehungen & geringes Selbstwertgefühl

Sich befreien.
Sich selbst respektieren.
Den eigenen Wert wieder finden.
Für gesunde Beziehungen leben.

*Gesündere Beziehungen.
Mehr Selbstvertrauen.
Ein freieres Leben.*



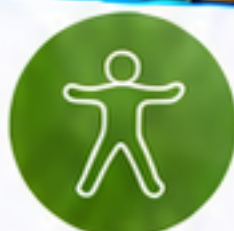
VERSTÄNDNIS

Traditionelles Wissen trifft auf moderne Wissenschaft.



TRANSFORMATION

Tiefgreifende positive Veränderungen durch Selbsterkenntnis (Svadyaya).



PRAXIS

Konkrete Werkzeuge für den Alltag, Beziehungen und ein gesundes Selbstwertgefühl.



KLARHEIT

Mehr innere Ruhe, Selbstvertrauen und eine höhere Lebensqualität.



UNSERE FORMATE



KOMPLETTAUSBILDUNG

Vertiefend und zertifiziert für ein ganzheitliches Verständnis.



KURZ-FORMATIONEN

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



Tiefgehendes Wissen



Praxisorientiert und direkt anwendbar



Ganzheitlicher Ansatz: Körper, Geist und Beziehungen



Für mehr Wohlbefinden, Selbstvertrauen und ein erfülltes Leben.



*Gesündere Beziehungen.
Mehr Selbstvertrauen.
Ein freieres Leben.*



MEHR ERFAHREN & ANMELDEN

www.mental-health.yoga



WAS SIND TOXISCHE BEZIEHUNGEN ?



Toxische Beziehungen sind Verbindungen, die Stress, Angst, Schuldgefühle oder ein dauerhaft negatives Gefühl erzeugen. Sie können in Partnerschaften, Familien, im Freundeskreis, am Arbeitsplatz oder in sozialen Medien auftreten und unser Wohlbefinden und Selbstwertgefühl langfristig beeinträchtigen.

WIE KANN YOGA HELFEN ?



Yoga und Achtsamkeit stärken die Selbstwahrnehmung, helfen ungesunde Beziehungsmuster zu erkennen, setzen gesunde Grenzen, beruhigen das Nervensystem und fördern Selbstvertrauen und Selbstliebe. So entsteht eine klarere, bewusstere und erfüllendere Beziehungsweise – zu anderen und zu sich selbst.

THEMEN



Toxische Beziehungsmuster erkennen



Ursachen eines geringen Selbstwertgefühls verstehen



Eigene Bedürfnisse und Grenzen erkennen und kommunizieren



Loslassen von emotionaler Abhängigkeit



Selbstliebe und Selbstfürsorge stärken



Umgang mit schwierigen Emotionen (Ärger, Angst, Schuld, Traurigkeit)



Entwicklung gesunder, authentischer Beziehungen



FÜR WEN ?



Menschen in belastenden oder toxischen Beziehungen



Menschen mit geringem Selbstvertrauen



Menschen, die ihre Grenzen setzen und sich selbst besser respektieren möchten



Fachpersonen (Coaches, Therapeut:innen, Lehrpersonen etc.)



Alle, die sich nach erfüllenderen, ehrlicheren und gesünderen Beziehungen sehnen

