



Yoga für die mentale Gesundheit

Wissen, das heilt.
Eine Praxis, die verändert.

Umfassende und
spezialisierte Ausbildungen
für mehr innere Balance,
emotionale Stärke und
Klarheit im Alltag.

*Verstehe dich selbst.
Verändere dein Leben.*



WISSEN

Traditionelles Wissen
trifft auf moderne
Wissenschaft.



TRANSFORMATION

Tiefgreifende
Veränderungen durch
Selbsterkenntnis
(Svadyaya).



PRAXIS

Konkrete Werkzeuge
für den Alltag, die Arbeit
und die Beziehungen.



KLARHEIT

Mehr Resilienz,
Wohlbefinden und
eine bessere
Lebensqualität.

FÜR YOGALEHRER-INNEN • THERAPEUT-INNEN • COACHES • HR • UNTERNEHMEN



Fundiert auf
Wissenschaft und
Tradition, authentisch
und zeitgemäß.



Praxisorientiert
und direkt
anwendbar.



Ganzheitlicher Ansatz:
Körper, Geist
und Seele.



Für persönliches
Wachstum und
berufliche Entwicklung
mit nachhaltiger Wirkung.



MEHR ERFAHREN & ANMELDEN
www.mental-health.yoga



UNSERE SCHWERPUNKTTHEMEN



BURNOUT

Verstehen, vorbeugen
und heilen mit Yoga,
Achtsamkeit und
Selbsterkenntnis.



DEPRESSION

Aus der inneren
Dunkelheit treten und
die Lebensenergie
zurückgewinnen.



TOXISCHE BEZIEHUNGEN & GERINGES SELBSTWERTGEFÜHL

Sich selbst erkennen,
alte Muster lösen und
gesunde Beziehungen
aufbauen.



MEDIEN- & BILDSCHIRMABHÄNGIGKEIT

Bewusst leben in einer
digitalen Welt –
mentale Klarheit und
wahre Verbindung
wiederfinden.



UNSERE FORMATE



KOMPLETTAUSBILDUNG

«Yoga für die mentale Gesundheit»
Vertiefte Ausbildung für ein umfassendes
Verständnis und professionelle Anwendung.



KURZ-FORMATIONEN

Jedes Thema vertieft, flexibel und
praxisorientiert.



SEMINARE (ca. 4 Stunden + 1 Stunde Yoga)

Intensives Wissen kombiniert mit
praktischer Erfahrung für Körper und Geist.



INDIVIDUELLE BEGLEITUNG

Persönlich abgestimmte Unterstützung
nach Ihren Bedürfnissen und Zielen.



FÜR WEN ?



Yogalehrerinnen und Yogalehrer
sowie praktizierende Yogis



Psychologinnen, Therapeuten,
Coaches und Begleitpersonen



Fachpersonen aus dem
Gesundheits- und Sozialwesen



HR-Verantwortliche und
Unternehmen



UNSERE METHODOLOGIE



Svadyaya – Selbsterkenntnis



Samkhya – Philosophie & Psychologie



Integrale Chakren-Psychologie



Körperarbeit & Haltungskorrektur



Atem, Meditation & Achtsamkeit



Moderne Wissenschaft & Psychologie



Tief verwurzeltes
Wissen



Praxisnah und
direkt anwendbar



Ganzheitliche Sicht:
Körper, Geist
und Seele



Für mehr Wohlbefinden,
Klarheit und eine
erfüllte Zukunft.



*Verstehe dich selbst.
Verändere dein Leben.*



MEHR ERFAHREN & ANMELDEN
www.mental-health.yoga

