

# Yoga Komplementär Therapie Schweiz



[ktyoga.ch](http://ktyoga.ch)

Mit Yoga  
Therapie die  
körperliche  
Gesundheit  
und das  
psychische  
Wohlbefinden  
fördern.



Gemeinsam mit dem Klienten Ressourcen stärken.

## Wer wir sind

Der Berufsverband KT Yoga ist Mitglied der Organisation der Arbeitswelt (OdA KT). Wir fördern und pflegen den Beruf der «KomplementärTherapeutIn», welche die Yoga Therapie zur Gesundheitsförderung und Prävention einsetzt.

Zu unseren Aufgaben und Zielen gehören:

- Yoga Therapie als komplementärtherapeutische Methode in der Bevölkerung und im Gesundheitswesen bekannt zu machen und zu etablieren
- Weiterbildungen und Austauschplattformen für professionelle YogatherapeutInnen zu organisieren wie z.B. «Therapeutische Konferenzen»
- KomplementärtherapeutInnen untereinander zu stärken und zu vernetzen
- Interdisziplinärer Austausch mit anderen Gesundheitsberufen

In der professionellen Yoga Therapie werden Yogaübungen auf eine ganz besondere Art und Weise eingesetzt, so dass ganzheitlich und nachhaltig gesundheitsfördernde Prozesse ausgelöst werden. Die Rolle und Haltung der TherapeutIn sowie die Struktur des therapeutischen Settings unterscheidet sich vom herkömmlichen Yogaunterricht.

Die KomplementärtherapeutIn in Methode Yogatherapie verfügt bei Abschluss ihrer mindestens 4.5-jährigen Berufsausbildung zum Branchenzertifikat über:

- ein Diplom als YogalehrerIn
- eine Vielzahl komplementärtherapeutischer Kompetenzen (siehe [www.oda-kt.ch](http://www.oda-kt.ch))
- medizinisch-wissenschaftliches und pädagogisches Fachwissen

Nach einer weiteren zweijährigen Berufspraxis unter Supervision kann schliesslich das eidgenössische Diplom erlangt werden.

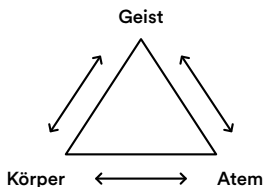
## Unser Menschenbild

In der modernen rationalen Yoga Therapie steht der Mensch mit all seinen Bedürfnissen, Fähigkeiten, Anliegen und Veränderungswünschen im Mittelpunkt. Die Komplementär Therapie geht davon aus, dass der Mensch ein aktiver Mitgestalter seines Lebens, seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens ist.

Die TherapeutIn richtet ihren Blick auf eine ganzheitliche Behandlung und begegnet dem Klienten empathisch, wertschätzend und auf Augenhöhe und ist sich der Komplexität des menschlichen Daseins bewusst.

Basierend auf einer vertrauensvollen Beziehung ist die TherapeutIn AnsprechpartnerIn und bietet Reflexionsfläche. Sie begleitet strukturiert, ressourcen- und lösungsorientiert den Klienten zu mehr Genesungskompetenz. Dabei sind Kommunikation und Dialog wichtige Pfeiler, aber auch positive Erfahrungen, die sich in den Alltag transferieren lassen. Sie fördert das Selbstvertrauen, die Akzeptanz und die Selbstwirksamkeit.

Dabei behält sie die langfristigen Ziele im Auge, wie etwa die Prävention von Erkrankungen und die Förderung der Resilienz.



KomplementärtherapeutInnen arbeiten mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Atmung und Geist auf harmonische Art und Weise verbindet.

Der Mensch  
steht mit  
seiner Einzig-  
artigkeit im  
Mittelpunkt.

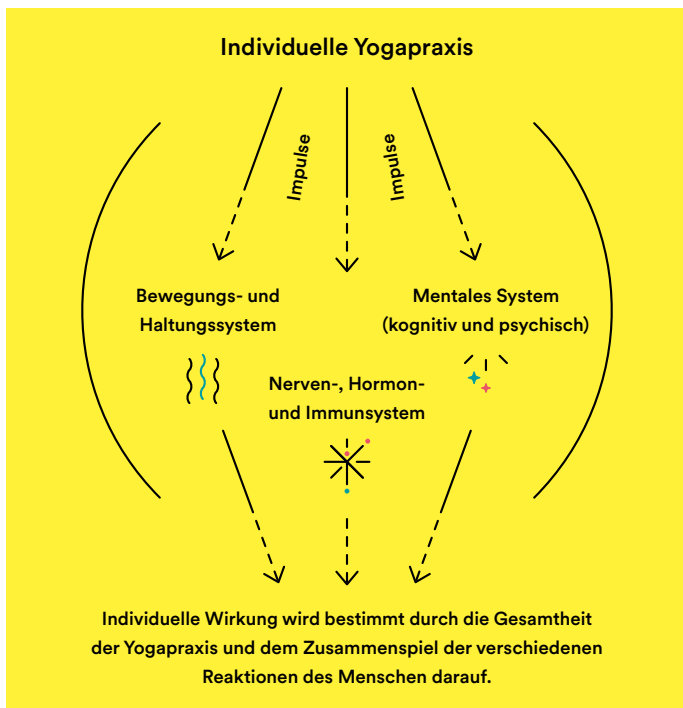


In der Yoga Therapie erhält die Klientin  
eine massgeschneiderte Yogapraxis.

## Die Art und Weise, wie Yoga Therapie wirkt

Die Vorstellung, dass einzelne Körperpositionen eine definierte Wirkung haben sollen, ist fragwürdig und nicht wissenschaftlich belegt. Vielmehr setzt die Gesamtheit einer Yogapraxis mit ihren unterschiedlichen Elementen (Bewegung, Atmung, Achtsamkeit usw.) vielschichtige Impulse.

Diese treffen auf den yogaübenden Menschen. Seine Reaktion darauf ist sehr individuell. Daraus lernt die TherapeutIn, wie sich die Ressourcen am besten aktivieren und nutzen lassen und in welche Richtung sie mit dem Klienten weiterarbeiten kann.



## Weg der Yoga Therapie



**1. Die vertrauensvolle Beziehung zwischen TherapeutIn und KlientIn ist uns wichtig.**

---

Sicher aufgehoben sein



**2. Wir entwickeln die Therapie zusammen in einem Dialog.**

---

Gemeinsam lernen



**3. Positive Erfahrungen ermöglichen ist zentral.**

---

Motivation für regelmässiges Üben



**4. Die Suche nach Ressourcen und Lösungen erfolgt gemeinsam.**

---

Neue Sicht- und Handlungsweisen entdecken



**5. Prozessorientierte Veränderungen begleiten.**

---

Eine verbesserte Resilienz erzielen



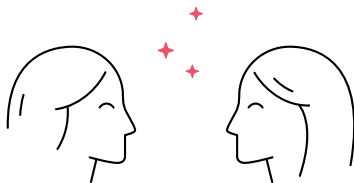
**6. Neue Schritte gehen und Positives im Alltag integrieren.**

---

Mutig sein

## Ablauf einer Yoga Therapie

Die individuelle Yoga Therapie umfasst mehrere Konsultationen und findet im Einzel- oder Gruppensetting statt. Der Zeitraum dieser Treffen wird nach den persönlichen Bedürfnissen und Möglichkeiten des Klienten ausgerichtet.



Nach einem Aufnahmegespräch wird gemeinsam eine angemessene Yogapraxis Schritt für Schritt entwickelt. Diese soll regelmässig vom Klienten geübt werden.

Zum Einsatz kommen je nach Ressourcen und Zielvorstellungen:

- Körperübungen
- Atemtechniken
- Visualisationen
- Meditationen

Das Vorgehen ist lösungs- und prozessorientiert. In den Folgekonsultationen wird die Yogapraxis überprüft und auf der Grundlage der gemachten Erfahrungen gemeinsam weiterentwickelt.



## Persönliche Erfahrungen von KlientInnen mit Yoga Therapie



«Mit den Körper- und Atemübungen kann ich meinen Blutdruck positiv beeinflussen.»

V.M. aus B. (65-jährig)

---

«Ich freue mich jeden Morgen meinen Geist auszurichten, meinen Atem zu lenken und meinen Körper wahrzunehmen. Dank meiner Yogapraxis starte ich gut in den Tag.»



R.G. aus K. (52-jährig)

---



«Ich hatte chronische Rückenschmerzen und bin seit einem Jahr symptomfrei.»

N.L. aus H. (36-jährig)

---

«Nach meiner Yogapraxis am Abend mit der passenden Meditation kann ich wieder gut durchschlafen.»



P.K. aus E. (45-jährig)

---



«Für mich sind die Yogaübungen ein wertvoller Ausgleich zum Sport. Ich schätze die Yoga Therapie wegen ihrer Ganzheitlichkeit und der individuellen Arbeit.»

S.T. aus R. (24-jährig)

---

«Meine längjährige Migräne ist immer weniger zurückgekehrt und heute sogar verschwunden.»



M.T. aus L. (21-jährig)

---

## Professionelle Yoga Therapie hat eine grosse Zukunft

Die Yoga Therapie als Methode der Komplementär Therapie ergänzt und unterstützt schulmedizinische und weitere Behandlungen und kann von einer breiten Bevölkerungsgruppe genutzt werden. Das Arbeitsfeld ist vielfältig und reicht vom Führen einer eigenen Praxis über Arbeit in interdisziplinären Teams, Spitälern, Kliniken, bis hin zu Institutionen des Erziehungs- und Sozialwesens.

Ein grosses Potential liegt in:

- der Prävention und Reduktion der gesundheitlichen Folgen von Stress
- sowie im Gebiet «Mindfulness» (Achtsamkeit)

Die Anerkennung des Berufes der «KomplementärTherapeutIn mit eidgenössischem Diplom», die mit der Methode Yoga arbeitet, ist eine Pionierleistung und einzigartig in Europa.

Überreicht durch:



# KT YOGA

Yoga Komplementär Therapie Schweiz  
fördert ● informiert ● vernetzt ● pflegt



**Yoga Therapie  
ist der aktive  
Beitrag eine  
Situation  
zu verändern,  
Ressourcen  
zu erweitern und  
zu erhalten.**



**Professionelle Yoga Therapie gibt  
Menschen Perspektiven.**

[ktyoga.ch](http://ktyoga.ch)