Yogatherapie Herbst - Kurs



Yogatherapie ist ein ganzheitliches Konzept, das traditionelle Yoga-Elemente mit wissenschaftlicher Achtsamkeits- und Stressforschung verbindet. Sie stärkt Körper, Geist und Seele – und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte.

Durch die Kombination von Atemtechniken, Meditation und Yoga-Asanas verbessern wir unsere Körperwahrnehmung, lösen innere Spannungen und lernen, mit intensiven Emotionen bewusst und achtsam umzugehen. Die Verbindung von körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene schafft einen inneren Raum der Begegnung – liebevoll, annehmend und achtsam.



Yogatherapie unterstütz Sie zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe

Mit Psychologin & Yogatherapeutin Sunny Karner



14. & 15. November 2025
Intensiv Workshop in Freiburg
anschließend 10 Termine online

weitere Infos unter:

www.doktorkarner.de

Dr. Karner

Anmeldung Yogatherapie

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Programm: **„Yogatherapie Herbst -Kurs 25“** an.

Das Programm beinhaltet:

- Ärztliches Vorgespräch
- intensiver Einstieg in die Yogatherapie mit Theorie und Praxis (medizinische und therapeutische Hintergründe, Meditation, Atemübungen und Yoga Posen)
- Individuelle Betreuung und Adjustment
- Gemeinsames Miteinander in der Gruppe & Raum für Begegnung
- Arbeitsmaterialien zum praktizieren Zuhause

Termine:

Intensiv Workshop in Freiburg:

Fr 14.11. 17.30 - 19.30 Uhr & Sa 15.11. 09.00 - 13.00 Uhr

10 online Termine immer Mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr in zwei Kursblöcken

Kursblock 1 Einführung: 19.11. - 17.12.

Weihnachtspause

Kursblock 2 Aufbaukurs: 07.01. - 04.02.

Die Teilnahme am Workshop ist wesentliche Voraussetzung für den Kurs und daher verpflichtend. Die Kursblöcke können nicht seperat gebucht werden.

Kursleitung: Dr. med. Brigitte Karner, Sunniva Karner (M.Sc. Psychologie, Yogatherapeutin)

Kursort: Seminarraum 1. OG Praxis Dr. Karner/ online via Zoom



Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs an.

Name: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

Email: _____

Der Yogatherapiekurs wird von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen.
Für Arbeitsmaterialien & Sachkosten wird eine Pauschale von 35€ verrechnet.
Für alle Teile des Programmes, soweit sie nicht Leistung der gesetzlichen Krankenkasse sind, erhalten Sie eine Rechnung nach Maßgabe der GOÄ.

Datum _____ Unterschrift _____