

im fokus. yoga:psycho:therapie

sich selbst nahe kommen mit Mitgefühl und Forschergeist

Einfache Körper- und Atemübungen aus dem Yoga, geleitete Reflexionen und Meditationen mit anschließendem umsichtig moderiertem Sharing* im geschützten Rahmen einer geschlossenen Kleingruppe

*Teilen von Erfahrungen und Erkenntnissen

- anerkannter Präventionskurs, d. h. die Krankenkasse beteiligt sich bei regelmäßiger Teilnahme an den Kosten
- 10x90min ab 2.4.2024, dienstags 16:30-18:00 Uhr
- Kosten: 190€
- im fokus. Institut für Yoga und Psychotherapie, Brandenburger Str. 63, 14467 Potsdam



Sie möchten Ihr emotionales Wohlbefinden stärken, Ihre Fähigkeiten zur Selbstreflexion weiterentwickeln und tiefere Einblicke in die Dynamiken des eigenen Geistes gewinnen? yoga:psycho:therapie (ypt) begleitet Sie auf diesem Weg und befähigt Sie schrittweise dazu, ihn selbstwirksam fortzusetzen.

Ich berate Sie gern in Ihrer Entscheidungsfindung, ob dieser Gruppenkurs für Ihr Anliegen das geeignete Format ist. Die ypt-Gruppen sind geschlossene Gruppen mit maximal 10 Teilnehmer:innen. Es wird ca. 45-60min gemeinsam praktiziert. Dann folgen 30-45min für das Teilen der eigenen Erfahrung und Teilhaben an der Erfahrung der anderen.

Mein psychotherapeutisches Konzept:

- wurzelt in der Yogaphilosophie, die sich wesentlich damit beschäftigt, wie Menschen Leid, das noch nicht eingetreten ist, vermeiden können,
- bedient sich moderner psychodynamischer Modelle, und
- ist hypnosystemisch optimiert. Lösungsorientierte und kompetenzaktivierende Interventionen stehen im Vordergrund.

kontakt

Ilka Pracht - Heilpraktikerin beschränkt auf dem Gebiet der Psychotherapie
Yogalehrerin BDY/EYU, Yogatherapeutin (BYZ), Systemische Coachin (DGSF)
mail: ilka.pracht@im-fokus.de
phone: 0151 16725320
web: www.im-fokus.yoga