

«Häufige Fragen»

Braucht es Erfahrung in Yoga, um sich auf eine Yoga-Therapie (YT) einzulassen?

Nein, es braucht keinerlei Vorkenntnisse, die Übungen werden angeleitet, gemeinsam eingeübt und anschliessend aufgezeichnet.

Ich fühle mich nicht sehr beweglich und sportlich, bin ich dennoch geeignet, eine YT zu machen?

Auf jeden Fall: YT passt für alle Menschen, da die Übungen den Anliegen und Zielen des Individuums entsprechend ausgewählt werden.

Können auch mehr oder weniger als die vorgesehenen sechs Sitzungen besucht werden?

Selbstverständlich! Die vorgeschlagenen sechs Sitzungen verteilt auf mehrere Monate sind lediglich eine bewährte Richtschnur.

Erhalte ich eine Rechnung für die Krankenkasse?

Genau, die Rechnung wird per E-Mail oder Post zugestellt.

Was soll ich mitbringen?

W.m. bequeme Kleidung tragen; Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.

Wo findet das Angebot statt?

Die Durchführung der Yoga Therapie kann entweder an der [Schlossstrasse 3 in Boll](#) oder in der [Gesundheitspraxis am Bahnhofplatz in Worb](#) stattfinden.