

## **Ablauf Yoga-Therapie zwecks einer individuellen Praxis fürs spätere selbständige Üben zuhause**

- 1 Sitzung ca. 90 Minuten inkl. Anamnesegespräch, entwickeln einer ersten Praxis
- 2 Sitzung ca. 60 Minuten, Termin nach ca. 2 Wochen, anpassen der Praxis
- 3 Sitzung ca. 60 Minuten, Termin nach ca. 4 bis 6 Wochen, Weiterentwicklung der Praxis
- 4 Sitzung ca. 60 Minuten, Termin nach ca. 8 Wochen, Standortgespräch, Weiterentwicklung und Transfer in den Alltag
- 5 Sitzung ca. 60 Minuten, Termin nach ca. 8 Wochen, Reflexion und Weiterentwicklung
- 6 Sitzung ca. 60 Minuten, Termin nach ca. 8 Wochen, Evaluation und Schlussgespräch