



# AMBULATORIUM PSYCHOSOMATIK ST.GALLEN

Rehabilitation. Kliniken Valens.



**Gruppentherapie**  
Yoga-Psychotherapie

# Yoga-Psychotherapie

## Gruppentherapie

### Was ist Yoga-Psychotherapie?

Die Yoga-Psychotherapie-Methode (nach Miriam Popper) verbindet ursprüngliches Wissen der Yoga-Tradition mit modernen Erkenntnissen der Psycho- und Traumatherapieforschung.

Dank kombinierter Anwendung von Yoga-, Atem- und Achtsamkeitstechniken wird eine ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem erzielt und die Verbindung zum Selbst gestärkt. Dadurch kann aus Zuständen von innerer Unruhe / Stress oder Trägheit / Ermüdung der Weg in die eigene Mitte gefunden werden. Yoga-Psychotherapie bedient sich diesem «ruhigen und zugleich lebendigen» Bewusstseinszustand für einen erweiterten Ressourcenaufbau. So können innere Bilder und Weisheiten imaginiert und mit Energie und Lebenskraft verkörpert werden. Auf dem Nährboden von vergrößertem Selbstbewusstsein und liebevoller Selbstachtsamkeit wird das Toleranzfenster für emotionales Erleben schrittweise erweitert, sodass neue Wege im Umgang mit Belastungen gefunden werden können.

### Ziele

- ▶ Erlernen von yogischen Selbstregulationstechniken durch Aktivierung, Entspannung ~~Energetisieren~~ und Atmentraining kombiniert mit mentalen Methoden zur Stärkung von Intuition und geistiger Fokussierung.
- ▶ Festigung eines ganzheitlichen Ressourcenzustands mit Bejahung existentieller Entwicklungsbedürfnisse und der Befähigung zur Selbstzuwendung, Selbstabgrenzung, Selbstverantwortung, Selbstliebe und Verbundenheit.
- ▶ Erweiterung des persönlichen Stress- und Emotionstoleranzfensters sowie des Bewusstseins über die eigene Persönlichkeitsdynamik mit Anerkennung verletzbarer und dem Schutz dienender Anteile.

**«Stärkt die innere  
Verbindung und  
emotionale Beziehung  
zum Selbst»**

## Teilnahme und Anmeldung

### Voraussetzungen

Dieses Gruppentraining eignet sich für Menschen, die ihr psychophysisches Gleichgewicht stärken wollen im Sinne eines einheitlichen Erlebens von Körper, Seele und Geist. Um teilnehmen zu können, bedarf es einer laufenden ambulanten psychotherapeutischen Einzeltherapie.

Vorgängig werden Sie zu einem Einzelvorgespräch eingeladen. Der Termin wird individuell vereinbart.

- ▶ Sitzungsdauer: 90 Minuten
- ▶ 1 Mal wöchentlich  
(gemäss Zeiten auf der Website)
- ▶ Einstieg nach Absprache  
im Vorgespräch grundsätzlich  
jederzeit möglich
- ▶ Max. 8 Teilnehmende



### Ambulatorium Psychosomatik

Wassergasse 44, 9000 St.Gallen  
1. Stock: Gruppenraum «Säntis»

### Kontakt

T + 58 511 60 02  
zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

### Gruppenleitung

Dr. phil. Daniela Dremmel  
eidg. anerkannte Psychotherapeutin



aktuelle Zeiten unter:  
[klinik-gais.ch/ambulatorium-psychosomatik](http://klinik-gais.ch/ambulatorium-psychosomatik)



### **Kostenübernahme**

Unsere Gruppentherapien werden von den Krankenkassen übernommen. Wir benötigen eine ärztliche Zuweisung.

### **Ambulatorium Psychosomatik St.Gallen**

Wassergasse 44

CH-9000 St. Gallen

T +41 58 511 60 00

zuweisungstelefon.gais@kliniken-valens.ch

[www.klinik-gais.ch/ambulatorium-psychoomatik](http://www.klinik-gais.ch/ambulatorium-psychoomatik)

 **KLINIKEN VALENS**

**Gemeinsam Schritt für Schritt weiter.**

