

## «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.