



Bildquelle: Axel Kock – Fotolia

# Tinnitus

## Yogatherapieprogramm

### 1. Termin: 120 min

Anamnese

*(klinisch getesteten) Tinnitus Fragebogen*

individuelle Körperübungen (Kopfbereich, Kieferbereich und Ohrbereich)

beruhigende Atemtechnik (Wechselatmung)

Tagebuch besprechen

Kurzmeditation vor dem Einschlafen – Body Scan

beruhigende Ohrkerze

*Alle meine Gesundheitsyogaklassen stehen Dir kostenfrei, begleitend zum Programm zur Verfügung*

### 2. Termin: 100 min

Anpassung der individuellen Körperübungen (Kopfbereich, Kieferbereich und Ohrbereich)

Atemtechnik (Brahmari Atmung)

Tagebuch besprechen

Notfallprogramm ausarbeiten

Beruhigungstechniken

Reinigungstechniken der Atemwege

Schlafgewohnheiten

Beginn der psychosomatischen Coachinggespräche

beruhigende Ohrkerze

*Alle meine Gesundheitsyogaklassen stehen Dir kostenfrei, begleitend zum Programm zur Verfügung*

### 3. Termin: 90 min

Anpassung der individuellen Körperübungen und Erweiterungen

(Kopfbereich, Kieferbereich, Ohrbereich, Schulterbereich)

Atemtechniken (anpassen vs. erweitern)

Tagebuch besprechen

Essgewohnheiten

Weiterführung der psychosomatischen Coachinggespräche

beruhigende Ohrkerze

*Alle meine Gesundheitsyogaklassen stehen Dir kostenfrei, begleitend zum Programm zur Verfügung*

**4. Termin:** 60 min

Anpassung der individuellen Körperübungen  
(Kopfbereich, Kieferbereich, Ohrbereich, Schulterbereich)  
Tagebuch besprechen

Weiterführung der psychosomatischen Coachinggespräche  
(Verhaltensmuster)  
beruhigende Ohrkerze

*Alle meine Gesundheitsyogaklassen stehen Dir kostenfrei, begleitend zum Programm zur Verfügung*

**5. Termin:** 60 min

Anpassung der individuellen Körperübungen  
(Kopfbereich, Kieferbereich, Ohrbereich, Schulterbereich)  
Tagebuch besprechen

Weiterführung der psychosomatischen Coachinggespräche  
(die Macht der Gedanken)  
beruhigende Ohrkerze

*Alle meine Gesundheitsyogaklassen stehen Dir kostenfrei, begleitend zum Programm zur Verfügung*

**6. Termin:** 60 min

*(klinisch getestet)* Tinnitus Fragebogen *(Vergleich 1 Termin – 6. Termin)*  
Abschluss Gespräch – individuelles Programm  
beruhigende Ohrkerze

*Alle meine Gesundheitsyogaklassen stehen Dir kostenfrei, begleitend zum Programm zur Verfügung*

**Dieses Programm besteht aus einem klinisch getesteten Tinnitus Fragebogen, Yogatherapieübungen, systemischen Coaching, psychosomatischer Coachingarbeit aber vor allem ist dieses Programm mit Herz  und Hirn zusammengestellt.**

Die 6 Termine dieses Programmes sollten so zeitnah hintereinander sein wie möglich.

**Kosten: 598,--** (inkl.20% MwSt)

**Ort :** Kunstwerkstatt fürs Herz  und Hirn, 2214 Auersthal, Mozartstrasse 3

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Zusammenarbeit.

Sonnige Grüße

Laila Ragab