



## WAS ERWARTET DICH?

Als **ganzheitliche Yogatherapeutin** (BYAT) arbeite ich nicht nach einem Schema. Gemeinsam erarbeiten wir in einer **Einzel-sitzung deine persönliche Yogapraxis**. So kannst Du zu Hause eigenständig üben. **Du selbst bestimmst den Zeitaufwand**. Das Übungsprogramm kann immer wieder an Deinen Bedürfnissen angepasst werden. Ob, wie oft und wie intensiv dies nötig ist, bestimmen Du, Dein Körper und Deine individuellen Bedürfnisse.



*Erlebe mehr Lebensfreude und Freiheit*

**EIN WEG ZU MEHR  
GELASSENHEIT UND FREIHEIT  
IN DEINEM LEBEN**



## HEILE DICH SELBST, SONST TUT ES KEINER!

- Du fühlst Dich unwohl und spürst, dass irgendwas in Deinem Leben im **Ungleichgewicht** ist?
- Du spürst, dass **Veränderungen** anstehen, aber Du weißt nicht was und wie?
- Du läufst von Arzt zu Arzt und vom Heilpraktiker zum Therapeut, aber Deine **Beschwerden** wollen einfach nicht gehen?
- Du willst an Dir arbeiten und **Deine „Heilung“** selbst in die Hand nehmen?

Dann ruf' mich an und wir vereinbaren einen gemeinsamen Termin!



## SELBST LOS

– (Heil-)Yoga und ganzheitliche  
Gesundheitsberatung –

**Stefanie Kath-Müller**

Burghardtstraße 3 | 74722 Buchen |  
mobil: 0172 891 6535 | [www.yoga-sattva.de](http://www.yoga-sattva.de)  
[s.kath-mueller@yoga-sattva.de](mailto:s.kath-mueller@yoga-sattva.de) |



**NIMM DIR ZEIT  
FÜR DIE WICHTIGEN  
DINGE IM LEBEN**





## WAS IST (GANZHEITLICHE) YOGA-THERAPIE?

Vielleicht kennst Du schon Yoga aus Gruppenstunden mit seinen körperlichen Übungen, vielleicht hast Du auch nur davon gehört oder denkst an OM und Entspannung?

Heil-Yoga ist ein [gesundheitsorientiertes Lebensstilkonzept](#) für alle Menschen, die eigenverantwortlich etwas für sich selbst tun wollen.

Beim Heilyoga (ganzheitlichen Yogatherapie) finden keine Diagnosen und keinerlei Heilversprechen statt. Dabei ist diese Yogaform sehr [gut mit der Schulmedizin und Naturheilverfahren kombinierbar](#). Ziel ist es, Dir Impulse zu geben; die Heilung geschieht durch Dich und durch das Ausführen Deines täglichen individuellen Übungsprogramms.

[Lerne zusammen mit mir Yoga von einer anderen Seite kennen.](#)

## WAS DU BRAUCHST?

- [Mut und Offenheit](#) zum Ausprobieren
- einen [festen Willen](#), selbst etwas für Deine Heilung und ein positives Lebensgefühl zu tun
- die Bereitschaft, [täglich](#) Deine Selbstheilung und Dein Wohlbefinden in [Deine eigenen Hände](#) zu nehmen

## TYPISCHE EINSATZGEBIETE

### Körper

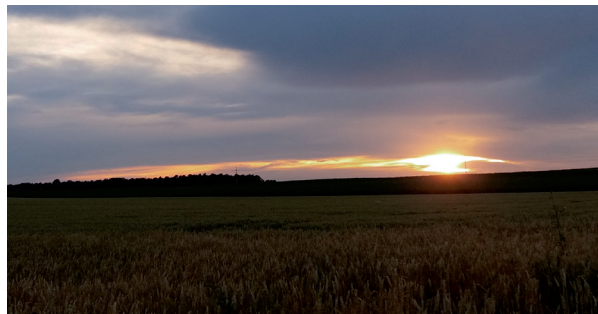
Begleitmaßnahme bei Krebserkrankungen, chronische Schmerzen, (altersbedingte) Verschleißerscheinungen, Enge, Verdauungsschwierigkeiten, Männerprobleme, Frauenprobleme, Kinderwunsch, Gewichtsschwankungen...

### Geist

Innere Unruhe, Schlafprobleme, Energie- und Antriebslosigkeit, Ängste, Nervosität, Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten...

### Seele

Konfliktfähigkeit, Lebensveränderungen, Verlust, Sein-Lassen, Annehmen, vom Mädchen zur Frau, vom Jungen zum Mann, Älter werden, liebe Dein inneres Kind, Intuition, Vertrauen, Zulassen, Nähe und Distanz, Selbst-Liebe, seine eigenen Grenzen spüren und einhalten, Traurigkeit, Essstörungen, Süchte...



## STEFANIE V. KATH-MÜLLER

*„Seit vielen Jahren praktiziere ich Yoga, Meditation und Achtsamkeit. Mein großer Wunsch ist es, meine Begeisterung und Philosophie sowie die Wirkungen von Yoga und Achtsamkeit in die Welt zu tragen.“*

Seit 2012 bin ich zertifizierte Yogalehrerin (BYV) nach der Swami Sivanda Tradition sowie Gründerin von Yoga Sattva. Ich blicke auf eine langjährige Yogaerfahrung in unterschiedlichen Yogastilen zurück. Seit 2017 biete ich als Systemischer Coach, Systemische Beraterin und ganzheitliche Yogatherapeutin (BYAT) ein umfassendes, individuelles Behandlungs- und Heil-Yogaprogramm an.

