

# Yoga in der Ergotherapie

Achtsamkeit - Bewegung - innere Balance

---



## „Yoga ist das zur Ruhe bringen der Bewegungen im Geist“

Patanjali

Im Rahmen der Ergotherapie bietet die Reha GmbH für Sozialpsychiatrie Yoga im Einzel und in Kleingruppen an. Ziel ist es, durch achtsame Bewegungen, bewusste Atmung und Entspannung Körper und Geist zu stärken und das seelische Gleichgewicht zu fördern.

Das Angebot richtet sich an Klient: innen im Rahmen der Ergotherapie - unabhängig von Yoga-Vorerfahrung oder Fitnessniveau. Voraussetzung ist eine Verordnung für psychisch-funktionelle Ergotherapie oder eine Blanko-Verordnung mit der Diagnosegruppe PS3 vom Fach- oder Hausarzt.

Wirkungen von Yoga in der Ergotherapie:

- Förderung von Körperwahrnehmung und Beweglichkeit
- Stressabbau und Entspannungsfähigkeit
- Stärkung von Konzentration und Selbstwirksamkeit
- Unterstützung bei der Bewältigung psychischer Belastungen
- Steigerung der Resilienz

## KONTAKT

---

ERGOTHERAPIE AM ALTEN  
POSTHOF

Am Alten Posthof 26  
49477 Ibbenbüren  
05451 5405852

Ansprechperson:  
Franziska Niehoff  
0160 3359707

[f.niehoff@reha-gmbh-lengerich.de](mailto:f.niehoff@reha-gmbh-lengerich.de)