

Jeder Mensch, jeder Körper ist einzigartig. Dieser Ansatz steht im Vordergrund des therapeutischen Einzelunterrichts in der Tradition von T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar. Die Übungen (Asana und Pranayama) werden an die Bedürfnisse und vor allem an die körperlichen und gesundheitlichen Möglichkeiten jeder einzelnen Person angepasst.

Viniyoga (so wird der Übungsweg genannt) bedeutet individuelle Gesundheitsförderung ohne Akrobatik und religiöse Ansätze.

Einzelunterricht als therapeutisches Yoga

Asana (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung und Meditation sind nicht nur die klassischen Methoden des Yoga, die u.a. unsere Gesundheit unterstützen. Sie lassen sich bei gesundheitlichen Beschwerden sehr gut mit allen Behandlungsansätzen ergänzend kombinieren.

Empfohlen werden mindestens 4 - 5 Einzeltermine über einen Zeitraum von ca. 4 - 6 Monaten. Diese Zeit ist notwendig, um eine passende individuelle Yogapraxis zu entwickeln, die Übungssequenzen und Atemübungen sicher zu erlernen und die Auswirkungen des Übens im Alltag zu erfahren.

In unserem ersten Treffen steht ein ausführliches Gespräch und ein „Probeüben“ einfacher Körperhaltung und Bewegungen im Mittelpunkt. Unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche und evtl. Beschwerden erarbeiten wir gemeinsam einen Yoga-Übungsplan. Dieser Übungsplan wird aufgezeichnet und sollte Zuhause regelmäßig selbständig geübt werden.

In den Folgeterminen werden die Erfahrungen, die Sie während des Übens gesammelt haben, einbezogen. Anhand Ihrer Rückmeldung werden wir die Übungen sowie den Übungsplan gemeinsam verfeinern, korrigieren und weiterentwickeln.

Für eine positive Entwicklung ist das eigenständige, regelmäßige Üben zu Hause Voraussetzung. Dies erfordert Disziplin. Jedoch übernehmen Sie durch die regelmäßige Übungspraxis Eigenverantwortung und haben gleichzeitig Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und den Heilungsprozess.

Preise

Erstgespräch (60 Minuten):	60,00€
4 Termine je 60 Minuten im Block:	220,00€ (inkl. Erstgespräch)
Folgetermin (60 Minuten):	60,00€

Einzelunterricht als Vertiefung Ihrer Yogapraxis

Sie haben bereits Erfahrung mit der Yogaübungspraxis, möchten aber ihr Wissen vertiefen und / oder das Üben „optimieren“

Dauer:	60 Minuten
Kosten:	60,00€