

Der individuelle Unterricht in der Tradition von T. Krishnamacharya und T.K.V. Desikachar bietet sich an:

- wenn Sie mehr Ruhe, Kraft und Klarheit anstreben, um den Anforderungen des Alltags besser gerecht zu werden.
- wenn Sie den Heilungsprozess einer Erkrankung mit einer auf Sie zugeschnittenen Yogapraxis unterstützen wollen (z.B. Störungen des Bewegungsapparats, Erschöpfung/Burnout, Depression)
- wenn Sie bestimmte Yogahaltungen oder -techniken erlernen oder vertiefen wollen.
- wenn Sie sowohl terminlich als auch inhaltlich unabhängig von Kursbesuchen selbständig Yoga üben möchten

Die Vorteile eines Einzelunterrichts:

- Sie üben Yogasequenzen, die Ihren körperlichen und geistigen Möglichkeiten angepasst sind.
- Ob mit oder ohne Yogaerfahrung – der Einzelunterricht ist für alle Menschen geeignet, die selbständig Zuhause üben wollen.
- Die Länge und Intensität der Übungen sind auf Ihren Alltag abgestimmt.
- Die Übungen können jederzeit veränderten Rahmenbedingungen angepasst werden.

Ich erarbeite mit Ihnen gemeinsam eine angepasste Übungspraxis. Diese üben Sie selbständig (und bestenfalls) regelmäßig zu Hause. Dafür bekommen Sie eine schriftliche Ausfertigung des Übungsprogramms.

Über einen Zeitraum von mehreren Wochen oder Monaten wird die Übungspraxis in den Einzelstunden angepasst und weiterentwickelt. Hierzu vereinbaren wir insgesamt 3 – 5 Termine.

Preise:

Erstgespräch (60 – 75 Minuten):	70,00€
Folgetermin (60 Minuten):	60,00€
4 Termine je 60 Minuten im Block:	220,00€ (inkl. Erstgespräch)

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

Einzelunterricht als Vertiefung Ihrer Yogapraxis: 60,00€