



## Yoga – Individuell

### „Der Schlüssel zum eigenen Üben“

In diesem Einzelkurs geht es in erster Linie darum, sich eine ganz persönliche Asana-Praxis aufzubauen. Mit seinem eigenen Handwerkzeug die Bedeutung des Yogas im täglichen Leben kennen und schätzen lernen. Eine Motivation für das tägliche Üben.

Dieser persönliche Kurs beinhaltet vier Einheiten:

1. Persönliche Analyse der Person auf der Basis des Ayurveda sowie der Yogatherapie. Es werden die äußeren Bedingungen, die körperlichen Bedingungen, die Bedingungen des Atems und des Geistes durch ein 45 min. Gespräch und schriftlichen Test ermittelt.
2. Ich werde ein Übungsprogramm (je nach gewünschter Dauer und Intensität) ausarbeiten und in eine ausführliche schriftliche Form bringen. Hierbei bediene ich mich aus dem Ayurveda, Qi Gong, AchtsamkeitsYoga, Hypnose, Meditation und der AtemTherapie. Dieses Programm ist auf Dich direkt zugeschnitten und kann von Dir so flexibel genutzt werden, dass Du Dir über Jahre hinweg deine eigene Yoga Praxis aneignest. „nur üben musst Du selbst 😊“
3. In einer 60 min. Einzelstunde haben wir Zeit, die schriftliche Ausarbeitung auf die einzelnen persönlichen Bedürfnisse und Gegebenheiten anzupassen und zu üben.
4. In dieser 60 min. Einzelstunde werden wir Dein persönliche Übungsprogramm vertiefen und festigen.

Kosten für ein Individuelles Übungsprogramm incl. drei Einzelstunden – Euro 490,-

- *Du erhält schriftlich Dein persönliches Programm für zu Hause mit ausgiebiger Ausführungsanleitung und Begründung – für Dein ganzes Leben nutzbar!.*
- *Zusätzlich biete ich Dir kostenfrei eine persönliche Unterstützung für einen Monat an. Diese Unterstützung kann telefonisch sowie auch über Zoom erfolgen.*
- *Speziell zugeschnittene Yoga - nur für Dich und deine Bedürfnisse und Problembereiche.*

