



YOGA - individuell, Yoga - therapeutisch Ihre persönliche Yogapraxis:

Nicht jeder Mensch möchte von einer Yogapraxis das Gleiche. Das Spektrum reicht vom Bedürfnis nach körperlicher Bewegung über den Wunsch, gesund zu bleiben oder wieder zu werden, bis zu Anliegen wie: Stress besser zu meistern, sich besser auszurichten, zufriedener zu werden, neue Orientierung zu finden, sich selbst besser zu verstehen.

Gesund bleiben: Eine regelmässige Yogapraxis trägt dazu bei unseren Körper von Schlacken zu befreien, ihn beweglich zu halten, leistungsfähig und belastbar zu bleiben.

Gesund werden: Eine regelmässige Yogapraxis kann dazu beitragen, Körperfunktionen zu harmonisieren. So lassen sich unter anderem Beschwerden wie Rückenschmerzen, Migräne oder Bluthochdruck ebenso positiv beeinflussen, wie depressive Verstimmungen oder Angstzustände. Dabei steht die Yogapraxis nie im Widerspruch zu anderen Behandlungsansätzen.

Stress meistern: Vielleicht haben sie das Bedürfnis, für einige Zeit ganz bei sich zu sein, sich für die Anforderungen des Alltags besser gerüstet zu fühlen. Den eigenen Körper und Atem positiv zu erleben, den Geist auszurichten, innere Klarheit und Ruhe zu finden.

Sich verändern - sich finden: Yoga kann auch ein Weg werden zu wachsen, einengende oder behindernde Strukturen zu verlieren, sich selber und anderen gegenüber mehr Achtung zu entwickeln.

5 Einzelstunden - die Erarbeitung Ihrer persönlichen Praxis

Am Anfang steht eine Konsultation: Die Konsultation dient dazu, Ihre besonderen Bedürfnisse herauszufinden, Ihre körperlichen Bedingungen und Voraussetzungen zu erkennen und etwaige Beschwerden zu verstehen. Aufgrund dieses ausführlichen Gesprächs wird Ihre erste Yogapraxis entwickelt. Sie richtet sich in Intensität und Dauer ganz an Ihrem Alltag, der zur Verfügung stehenden Zeit und Ihren persönlichen Wünschen an das Üben aus.

Die nächsten Einzelstunden: In jeder folgenden Stunde wird Ihr Übungsprogramm überprüft, weiterentwickelt und verbessert. Ihre Erfahrungen mit dem Üben werden eingearbeitet und eventuelle Korrekturen vorgenommen. Etwa fünf Einzelstunden innerhalb von fünf bis sechs Monaten sind Grundbedingung dafür, eine zu Ihnen passende Praxis zu entwickeln, die Sie ganz selbständig weiterüben können. Die Abstände dies Treffen bestimmen sich nach Ihren persönlichen Gegebenheiten.

Eine Einzelstunde kostet CFR. 80. -