Individuelle Yoga-Begleitung im Einzelunterricht

Wozu Einzelunterricht?

Die Bedürfnisse die Menschen zum Yoga bringen sind sehr unterschiedlich. Mal steht ein körperliches Thema im Vordergrund, vielleicht gibt es bereits eine oder mehrere körperlichen Einschränkungen, mal ist es die Suche nach einem möglichen Ausgleich des erlebten „hektischen“ Alltags. Der Wunsch nach mehr Ruhe und Gelassenheit, auf der geistigen Ebene.

Auch ein Bedürfnis nach persönlicher Entwicklung oder dem Wunsch nach mehr Tiefe im Wahrnehmen / Erleben können Menschen zum Yoga führen.

Was ein Einzelunterricht im Gegensatz zum Gruppenunterricht leisten kann, ist die Möglichkeit eine individuelle, auf diese Person zugeschnittene Übungspraxis zu erstellen und von mir als Yoga-Lehrerin zu begleiten.

Wie gestaltet sich der Einzelunterricht?

Zum ersten Termin, wo wir ein Erstgespräch führen, geht es darum zu hören, welches Bedürfnis Sie haben bzgl. einer Yoga-Übungspraxis.

Ich werde im Gespräch und über eine körperliche Anamnese mit Ihnen gemeinsam ermitteln, welche Zielsetzung Ihre erste Übungspraxis haben kann. Diese werde ich dann für Sie erstellen. Die Übungspraxis kann, eben sehr individuell, ganz unterschiedliche Schwerpunkt haben. Mal sind es die Körperübungen (asanas), mal liegt der Schwerpunkt auf den Atemübungen (pranayama) oder es sind Übungen zur Konzentration / Meditation, die im Fokus stehen werden.
Immer ist die Praxis jedoch so ausgerichtet, dass Sie, der Mensch, als Ganzes im Mittelpunkt stehen.

Mit dieser Übungspraxis gehen Sie dann nach Hause, wo Sie eigenständig Ihre Übungen ausführen.

Im weiteren Verlauf wird diese Übungspraxis möglicherweise angepasst, verändert je nachdem wie unterstützend Sie die Übungen erfahren, oder auch weil es aufgrund von anderweitigen Veränderungen, Anpassungen braucht.
Aus Erfahrungen hat sich gezeigt, dass ein 2. Termin zeitnah beim 1. Termin liegen sollte (ca. nach 2-3 Wochen), sodass ich Impulse für mögliche Korrekturen angeben kann.

Die verbleibenden 3 Termine können je nach Bedarf in einem größeren Zeitraum genommen werden, allerdings innerhalb von 6 Monaten.

Einzelne Folgetermine sind danach jederzeit möglich.

Umfang:	5 Einheiten á 60 Minuten innerhalb 6 Monaten
Termine:	nach Absprache
Kosten:	300,- € + Mehrwertsteuer
Ort:	Hochstraße 26 A, 64367 Mühltal (Nieder-Ramstadt)
Terminänderung:	Bis 48 Stunden vor vereinbartem Termin kann der Termin kostenlos abgesagt und ein Ersatztermin vereinbart werden. Danach gilt der Termin als wahrgenommen.
Bezahlung:	Bar oder Überweisung innerhalb 14 Tagen nach erstem Termin.

Name, Datum, Unterschrift……

Stand: September 2023, **Netta Hernsdorf, Yoga- und MBSR-Lehrerin, Heilpraktikerin Psychotherapie**