



Yoga im Einzelunterricht – Yoga bei Beschwerden

Im Einzelunterricht wird eine individuell angepasste Yogapraxis für das selbstständige Üben zu Hause entwickelt. Im Erstgespräch stehen bei der Anamnese die individuellen Möglichkeiten, Bedürfnisse und Beschwerden im Mittelpunkt.

Dabei werden sowohl das körperliche Anliegen (z.B. Migräne, Bluthochdruck, Asthma, Schmerzen im Nacken, Rücken oder Schulter) berücksichtigt als auch eine mentale Unterstützung bei Stress, Unruhe oder Schlaflosigkeit angeboten.

Bei der individuellen Entwicklung einer persönlichen Yogapraxis werden im weiteren Gespräch prozessorientiert eine Auswahl an Yogatechniken vermittelt und Übungspläne erstellt, die zu Hause nach eigenen zeitlichen Ressourcen geübt werden können. Die Intensität und auch die Zielsetzung werden dabei von der übenden Person selbst bestimmt.

Im Vordergrund steht damit das eigene gesundheitliche präventive Anliegen, ausgerichtet an den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten. Auch, wer noch keine Erfahrungen im Yoga hat, kann die Übungen umsetzen: Gemeinsam wird eine individuell abgestimmte Yogapraxis entwickelt und den jeweiligen Bedürfnissen angepasst.

Bei regelmäßigem Üben der Yogapraxis können sich körperliche Beschwerden verringern, körperliche und seelische Entspannung zunehmen und Stressempfinden reduziert werden.

Sie selbst bestimmen den zeitlichen Rahmen und können ihr eigenes Yoga in den Alltag integrieren.



Yogatherapie ist Yoga im Einzelunterricht und findet im zeitlichen Rahmen von vier bis sechs Terminen oder mehr nach Absprache statt:

Erstes Treffen:	Anamnese und Einstieg in die Praxis
Zweites Treffen:	im Zeitrahmen von 1- 2 Wochen zur Vertiefung
Weitere Treffen:	über 4- 6 Monate und nach Bedarf

Eine Sitzung dauert 60 Minuten und kostet 50 €, fünf Termine im Block gebucht werden mit 220 € berechnet.

Nach Absprache finden Sitzungen im „Raum für Yoga“ in der Goslarschen Str. 19 in Hildesheim statt.

Kontakt:

Andrea Vilaplana

01577 3953310

vilaplana@outlook.de