

Personal Training / Einzelunterricht

Hier geht es nur um dich und deine Bedürfnisse.

Du bist auf der Suche nach einem glücklichen Leben?

Mein Ziel ist es, dass Menschen wieder lernen an sich zu arbeiten, ihre Selbstheilungskräfte aktivieren, ihr Bewusstsein erweitern, inneren Frieden finden, um mehr Freude und Gesundheit im Leben zu entwickeln.

Gezielt gebe ich mein yogatherapeutisches Wissen, als auch meine Erfahrungen sowie Tipps und anwendbare Praktiken, welche ich in jahrelangen Schulungen und Weiterbildungen sammeln durfte, weiter.

Einzelunterricht ermöglicht auch denjenigen, die zunächst noch nicht gerne in eine Gruppe kommen, die Techniken des Yoga kennen zu lernen.

Aber auch für alle, denen es zeitlich nicht möglich ist an einem festen Kurs in der Woche teilzunehmen.

Ich stelle dir einen individuellen Übungsplan, auch zum selbstständigen Üben, zusammen, der ganz deinen Bedürfnissen angepasst ist und den man jederzeit in den Alltag integrieren kann.

Mögliche Ziele:

- Allgemeine Stärkung von Körper, Geist und Seele
- Prävention Rückenschmerzen, Schulter/Nacken, Hüfte, Knie usw.
- Bessere Beweglichkeit und Flexibilität
- Stärkung des Selbstbewusstsein
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Stressreduktion
- Hilfe bei Burn-out
- Atementspannung, Tiefenentspannung
- Lösung von Blockaden
- Erlernen von Meditationstechniken

Dies ist nur eine Auswahl, auf Wunsch können auch andere Ziele erarbeitet werden.

Es liegt mir am Herzen, Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst ein Stückchen zu begleiten.

Yoga ist eine Kunst und eine Wissenschaft, mit der du alle Fallgruben deines Lebens meistern kannst.