



# Individueller Yoga Einzelunterricht

nach Ayur Yogatherapie

**Wir gestalten deine individuelle Yogapraxis nach den Grundsätzen von Gesundheitsyoga und Ayur Yogatherapie. Bezugnehmend auf deine Bedürfnisse und persönlichen Ziele leite ich dich in deiner individuellen Praxis an.**

Wir arbeiten gemeinsam etwa an deiner **körperlichen Aufrichtung** und mentalen Ausrichtung, dadurch kannst du **Verspannungen** und **Haltungsmuster**, die dir Beschwerden bereiten, lösen. Wir schulen deine **Achtsamkeit und Körper-Wahrnehmung**. Auf diese Weise kannst du etwaigen **Schmerzen vorbeugen und entgegenwirken**. Über Entspannung und tiefen Atem lösen sich **stressbedingte Symptome**. Du findest in die Selbstwirksamkeit, so dass es dir leicht fällt, das Gezeigte auf deiner Matte und im Alltag umzusetzen.

Die **Ayur Yoga Therapie nach Remo Rittiner** umfasst traditionelle Aspekte aus dem Yoga und Ayurveda und bezieht modernes Wissen aus Anatomie, Spiraldynamik und Neuromuskuläre Tiefenentspannung ein. **Gesundheitsyoga** ermöglicht einen ganzheitlichen Ansatz auf allen Ebenen des Menschseins.

## Vorzüge von Yoga 1:1

- ◇ Rücksicht auf deine individuellen Bedürfnisse,
- ◇ deine persönlichen Wünsche & Ziele.
- ◇ Privatsphäre
- ◇ einschränkende Vorerkrankungen

## Mögliche Themen

- ◇ Rückengesundheit
- ◇ Einschränkungen des Bewegungsapparates (Nacken, Schulter, Hüfte...)
- ◇ Verspannungen, Kraft und Mobilität
- ◇ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- ◇ Stress & Burn-Out-Prophylaxe
- ◇ Entspannung und Atemwahrnehmung
- ◇ Osteoporose, Wechseljahre, Schwangerschaft
- ◇ Persönliche Entwicklung & Sadhana
- ◇ Meditation & Achtsamkeit

## Deine Möglichkeiten

Ich begleite dich gerne persönlich **im Studio oder online via Zoom**. Als Angebots-Erweiterung nehme ich unsere Einheiten auf **Video** auf und stelle Sie dir als YouTube-Link zur Verfügung. Mit **Audio-Aufnahmen** zu geführter Entspannung, Atemübungen oder Meditationen werde ich deine individuelle Praxis gerne auf.

- ◇ **1:1 Standard** online oder im Studio zu 90 Euro
- ◇ **Erweiterte Begleitung** inklusive Video-Aufnahme als Youtube-Link oder einer zusätzlichen Audio-Einheit zu 100 Euro
- ◇ **Jahres-Begleitung** im Umfang von 12 Einheiten inklusive Video-Aufnahme, einer zusätzlichen Audio-Datei pro Sitzung und Feedback per Mail alle 2 Wochen zu 1.200 Euro – dieses Angebot ist auf 4 Plätze pro Jahr beschränkt.

Ich möchte darauf hinweisen, dass eine individuelle Yoga Einheit keinen Arztbesuch ersetzt. Eine ärztliche Abklärung im Vorfeld kann zudem dienlich sein.

Ich freue mich darauf, mit dir an deinen Zielen zu arbeiten und über deine **Kontakt-Aufnahme per Telefon unter 0660 / 167 43 38**.

# Herzlich, Christina Kiehas



yogena yoga

