

Menschen, die unter enormen Termindruck stehen und deshalb nicht an einem Gruppenkurs teilnehmen können, biete ich die Möglichkeit, Privat-Einzelstunden bei mir zu buchen.

Ich kann mich dabei vollständig auf die Bedürfnisse der jeweiligen Person einstellen. Das Übungsprogramm wird sich dabei ähnlich gestalten wie beim Gruppenkurs.

## Programm

Jede Übungseinheit dauert 1,5 Stunden und umfasst

### **ENTSPANNUNG**

... tut gut: Körper, Geist und Seele! Praktiziert werden dazu die Techniken des Yoga Nidra (Schlaf des Yogi).

### **ASANAS (KÖRPERÜBUNGEN)**

... aktivieren die Lebensvitalität, stärken den gesamten Körper und harmonisieren das Drüsensystem. Die Übungen erhalten die Elastizität des Körpers, wirken gegen Steifheit und beugen Erkrankungen des Bewegungsapparats vor. Sie helfen bei bestehenden körperlichen Problemen (Einschränkungen), aktivieren und harmonisieren das Nervensystem

### **PRANAYAM (ATEMÜBUNGEN)**

... sorgen für eine ruhige und tiefe Atmung. Das entspannt sowohl den Geist als auch den Körper. Dabei wird das Nervensystem gestärkt und harmonisiertd harmonisieren das Nervensystem.

### **MEDITATION**

... bedeutet: Abschalten vom Alltag! Das entspannt den Geist und dadurch auch den Körper, macht den Kopf frei, führt zur tiefen Wahrnehmung über das eigene Selbst und zur Selbsterkenntnis

**Egal ob du dich in Yoga vertiefen willst oder nur einen gesunden Weg suchst mit Stress fertig zu werden - der Nutzen von den Yogaübungen beinhaltet: geistigen Frieden, bessere Konzentration, Zufriedenheit, Entfaltung der Persönlichkeit sowie Entwicklung der Spiritualität.**

Wenn Sie Interesse haben, bitte verwenden Sie das [» Anfrage-Formular.](#)