



Ablauf der Yogatherapie Sitzungen

SO WIRD IHRE PERSÖNLICHE YOGAPRAXIS ERARBEITET

Am Anfang steht eine Konsultation.

Diese dient dazu, Ihre besonderen Bedürfnisse herauszufinden, Ihre körperlichen Bedingungen und Voraussetzungen zu erkennen und etwaige Beschwerden zu verstehen. Aufgrund dieses ausführlichen Gesprächs wird Ihre erste Yogapraxis entwickelt. Sie richtet sich in Intensität und Dauer ganz nach Ihrem Alltag, nach der zur Verfügung stehenden Zeit und nach Ihren persönlichen Wünschen aus. Dies alles wird schriftlich festgehalten und Sie nehmen so Ihr persönliches Yogaprogramm mit nach Hause für die folgende Zeit, in der Sie alleine üben können.

Die nächsten Einzelstunden

In jeder folgenden Stunde wird Ihr persönliches Programm überprüft, weiterentwickelt und verbessert. Ihre Erfahrungen mit dem Üben werden eingearbeitet und eventuelle Korrekturen vorgenommen. Etwa fünf Einzelstunden sind nötig, eine passende Praxis zu entwickeln, die Sie ganz selbständig weiterverfolgen können.

Die Abstände dieser Treffen bestimmen sich nach Ihren persönlichen Bedürfnissen.

Weitere Stunden

Sie haben die Möglichkeit, diesem ersten Unterrichtsblock weitere Stunden folgen zu lassen – sei es, um Ihre Praxis zu intensivieren, neu zu beleben oder sei es, auf veränderte Gegebenheiten zu reagieren.