



*Ein Weg zu mehr
Gesundheit und Lebensfreude*

Individueller Unterricht

Eine traditionelle Methode

Angesichts des sonst im Yoga üblichen Gruppenunterrichts gilt Einzelunterricht noch immer als etwas Besonderes, obwohl in der Jahrhunderte alten Tradition des Yoga das eigenverantwortliche Üben unter Anleitung eines kompetenten Lehrers selbstverständlich war.

Yoga verfolgt seit jeher ein Konzept, das in einer immer normierteren Welt ausgesprochen modern erscheint: **Der einzelne Mensch, nicht das Bewältigen einer bestimmter Übung oder Technik, steht im Mittelpunkt.** An die besondere Person muss jede Yogaübung angepasst werden, nicht umgekehrt.

Yoga versteht sich nicht als alternative Medizin, sondern als Ergänzung zur Medizin, die mit den Bemühungen des Arztes oder Therapeuten kooperiert.

Nicht jeder Mensch möchte vom Yoga das Gleiche

Im Einzelunterricht kann auf ganz individuelle Fragestellungen eingegangen werden. Jeder Mensch bringt für die Yogapraxis andere Wünsche, Möglichkeiten und Bedingungen mit. Gründe für eine regelmäßige Yogapraxis können beispielsweise sein:

- Gesund bleiben, den Körper beweglich halten, Spannungen reduzieren, belastbar bleiben
- Die Belastung durch berufliche Anforderungen reduzieren
- Hilfe gegen täglichen Stress oder bei Einschlafstörungen ...
- ... bei körperlichen Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen, Migräne, Bluthochdruck
- ... bei Störungen des mentalen Gleichgewichts
- Unterstützung während der Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung
- Der Wunsch nach positiver Beeinflussung depressiver Verstimmungen oder Angstzustände
- Ein besseres Verständnis für sich selbst entwickeln – die eigenen Möglichkeiten und Begrenztheiten
- Unterstützung und Hinführung zur Meditation
- Über den Einzelunterricht Zugang zum Gruppenunterricht finden

Individueller Unterricht - Was bedeutet das?

Im Einzelunterricht wird eine auf Sie zugeschnittene individuelle Praxis vermittelt, schrittweise eingeübt und erweitert bzw. modifiziert. So entsteht ein Ihren Bedürfnissen entsprechendes Yoga-programm, das Sie regelmäßig, in Ihren Alltag und den gegebenen Zeitrahmen eingebunden, selbständig und zu Hause allein für sich üben können.

So wird Ihre individuelle Yogapraxis erarbeitet

Die Bedürfnisse an den Inhalt des individuellen Unterrichts können ebenso variieren, wie die Häufigkeit, mit der Sie ihn in Anspruch nehmen. Für den Beginn der Arbeit hat sich folgendes Vorgehen bewährt:

Die erste Yoga-Stunde

Sie dient dazu, Ihre besonderen Wünsche und Bedürfnisse an eine Yogapraxis herauszufinden, etwaige Beschwerden zu verstehen und die Möglichkeiten und Bedingungen einer für Sie angemessenen und machbaren Übungspraxis auszuloten. Nach den Ergebnissen dieser Konsultation wird die Richtung der zu erarbeitenden Übungsabfolge bestimmt.

Es wird ein Programm entwickelt und auf einem Blatt Papier festgehalten. Damit können Sie nun eigenständig zu Hause weiterüben. Für die Dauer der ersten Yoga-„Stunde“ sollten Sie 90 Minuten einplanen.

Der individuelle Unterricht

In weiteren Unterrichtsstunden von jeweils 60 Minuten werden Ihre Erfahrungen mit dem Üben eingearbeitet, das Programm weiterentwickelt und korrigiert. Es hat sich bewährt, dass zunächst über einen Zeitraum von drei bis vier Monaten nach Absprache bis zu vier Einzelstunden genommen werden.

Weitere Stunden

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

Was Sie der Unterricht kostet

Die erste Einzelstunde inklusive Anamnese á 90 Minuten kostet 80 EUR.
Jede weitere Einzelstunde 70 EUR.

Bescheinigungen für die Krankenkasse können nur als Yogakurs erstellt werden. Mein Yoga-Angebot ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Präventionskurs anerkannt und wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Bei mindestens vier Einzelstunden in einem bestimmten Zeitraum kann ich eine entsprechende Bescheinigung ausstellen.

Termine und Ort

Die Termine werden immer individuell vereinbart.

Der Unterricht findet in Wiesbaden im Seminarraum im Adelheid-Dojo, Adelheidstraße 82 oder in der Wolfram-von-Eschenbach-Str. 4 statt.

Welche Voraussetzungen gibt es?

Jeder Mensch, ob Yogaerfahren oder nicht, kann Yoga üben.

Was muss ich mitbringen?

Etwas Bequemes zum Anziehen, ein Paar Socken und die Bereitschaft, regelmäßig zu Hause zu üben.

Kontakt

Katharina Jäschke

Yogalehrerin BDY/EYU

Tel.: (0611) 812514

E-Mail: katharina-jaeschke@t-online.de

www.yoganachmasswiesbaden.de