



*Ein Weg zu mehr  
Gesundheit und Lebensfreude*

## Individueller Unterricht

Eine erprobte Methode

Das Bild von Yoga-Unterricht wird durch Unterricht in Gruppen geprägt. Einzelunterricht erscheint heute vielen Menschen 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, dass **der einzelne Mensch, nicht das Bewältigen einer bestimmten Übung oder Technik im Mittelpunkt** steht. Die Übungen des Yoga werden an die Person, und nicht umgekehrt, angepasst.

Im Yoga geht es nicht nur um einen „fitten“ Körper.

Es geht im Yoga nicht nur um einen Körper der immer gesund ist. Viel wichtiger ist, dass Körper und Geist - im Rahmen ihrer Möglichkeiten - gut funktionieren. Atem und Geist spielen im Yoga eine große wenn nicht sogar DIE Rolle, denn: Wenn sich der Geist verändert, wird sich der Körper verändern.

*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. Gründe für eine regelmäßige Yogapraxis können beispielsweise sein:

- Gesund bleiben, den Körper beweglich halten, Spannungen reduzieren, belastbar bleiben
- Die Belastung durch berufliche oder private Anforderungen reduzieren
- Hilfe bei Einschlafstörungen, bei Störungen des mentalen Gleichgewichts
- Verringerung der Medikamente bei zum Beispiel Bluthochdruck
- 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
- Mehr Ruhe und Klarheit im Geist
- 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 Yogaprogramm, das Sie regelmäßig, in Ihren Alltag eingebunden, selbständig und zu Hause allein für sich üben können.

Wichtig ist die Bereitschaft, regelmäßig zu Üben. Eine Praxis von 20 Minuten beispielsweise vier Mal die Woche geübt ist wirksamer als einmal in der Woche 60 Minuten.

## So wird Ihre individuelle Yogapraxis erarbeitet

### 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 als Einstieg über einen Zeitraum von 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

Es gelten folgende Preise:

	Seminarraum Wiesbaden Adelheidstraße 82	Online (Zoom)
1. Stunde inkl. Anamnese (90 Min.)	80 EUR	60 EUR
Jede weitere Stunde (60 Min.)	70 EUR	50 EUR

*Mein Yoga-Angebot ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention anerkannt und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst, jedoch nur Yoga-Kurse. Bei mindestens vier Einzelstunden innerhalb von sechs Monaten kann ich auf Wunsch eine entsprechende Bescheinigung ausstellen.*

## Termine und Ort

Die Termine werden immer individuell vereinbart.

Im Seminarraum Adelheidstraße bevorzugt Montag oder Freitag, Online sind auch andere Wochentage sowie Abendtermine möglich.

## Welche Voraussetzungen gibt es?

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

## Kontakt

Katharina Jäschke

Yogalehrerin BDY/EYU

Tel.: 0151-62600882

E-Mail: [katharina-jaeschke@t-online.de](mailto:katharina-jaeschke@t-online.de)

[www.yoganachmasswiesbaden.de](http://www.yoganachmasswiesbaden.de)