



SCHWEIZER YOGA ZENTRUM

INSTITUT FÜR AUSBILDUNG
WEITERBILDUNG THERAPIE

Yoga individuell

Ihre persönliche Yogapraxis

Ihre persönliche Yogapraxis

Sie suchen nach einer individuell auf Sie zugeschnittenen Yogapraxis für das tägliche Üben? Seit vielen Jahren bieten wir die LehrerInnen des Schweizer Yoga Zentrums die Entwicklung und Begleitung einer solchen Praxis an. Immer mehr Menschen machen von diesem Angebot Gebrauch, mit uns eine ihren Bedürfnissen entsprechende Übungsfolge zu gestalten. So erhalten Sie eine eine regelmässig praktizierbare, an in Ihren Alltag und an Ihren Zeitrahmen angepasste Praxis.

- » Individueller Unterricht – die Einzelstunde
- » Warum eine individuelle Yogapraxis?
- » eigene Ziele
- » eigene Möglichkeiten
- » Heilen
- » Gesund bleiben
- » Stress meistern
- » sich verändern
- » Die Konsultation
- » Die Folgestunden
- » Weitere Stunden
- » Kosten

Einzelstunde

Angesichts des im Westen meist üblichen Gruppenunterrichts gilt individueller Unterricht immer noch als etwas Besonderes. Dabei war und ist in der Jahrhunderte alten Tradition des Yoga das selbständige Üben und die Ausrichtung einer Übungspraxis auf den einzelnen Menschen eine Selbstverständlichkeit.

Drei bewährte Gründe sprechen dafür:

- » Eine Yogapraxis ist um vieles wirksamer, wenn sie regelmässig geübt wird – nicht nur einmal wöchentlich.
- » Eine Yogapraxis wird wesentlich wirkungsvoller, wenn sie selbständig geübt wird – also in Eigenverantwortung und nach dem eigenen Rhythmus.
- » Yoga folgt seit je her einem Konzept, das heute – in einer normierten Welt – ausgesprochen modern erscheint: die positive Wirkung für den einzelnen Menschen steht im Mittelpunkt, nicht das Bewältigen einer bestimmten Technik oder Übung. An einen Menschen muss jede Yogaübung angepasst werden, nicht umgekehrt.

Eigene Ziele

Nicht jeder Mensch möchte von einer Yogapraxis das Gleiche. Das Spektrum reicht vom Bedürfnis nach körperlicher Bewegung über den Wunsch, gesund zu bleiben oder wieder zu werden, bis zu Anliegen wie: Stress besser zu meistern, sich besser auszurichten, zufriedener zu werden, neue Orientierung zu finden, sich selbst besser zu verstehen.

Eigene Möglichkeiten

Jeder Mensch bringt für die Yogapraxis andere Voraussetzungen mit. Das können unterschiedliche körperliche oder geistige Verfassungen sein, besondere Aktivitäten im Alltag oder berufliche Anforderungen. Während ein Mensch täglich ohne Schwierigkeiten eine halbe Stunde Zeit für sich findet, stehen einem anderen nur einige Male pro Woche 15 Minuten zur freien Verfügung. Eine kompetente Auswahl der Übungen entsprechend ihrer Wirkungen und Risiken ist notwendig, da die gleiche Übung, die Ihnen hilft, jemand anderem schaden kann.

Heilen

Vielleicht sind Sie krank und suchen Hilfe bei der Bewältigung dieser Krankheit. Eine regelmässige Yogapraxis kann tatsächlich dazu beitragen, Körperfunktionen zu harmonisieren. Beschwerden wie Rückenschmerzen, Migräne oder Bluthochdruck, um nur einige Beispiele zu nennen, lassen sich oft ebenso positiv beeinflussen wie depressive Verstimmungen oder Angstzustände. Dabei steht eine Yogapraxis nie im Widerspruch zu anderen – zum Beispiel schulmedizinischen – Behandlungsansätzen. Im Gegenteil, eigenes Yogaüben kann jede andere Behandlung begleiten, unterstützen und eventuelle negative Nebenwirkungen mindern helfen.

Gesund bleiben

Vielleicht suchen Sie weniger nach Hilfe bei einer bestimmten Störung, sondern wünschen sich, gesund und tatkräftig zu bleiben. So wie wir ganz selbstverständlich den Körper regelmässig pflegen und reinigen, so trägt eine regelmäßige Yogapraxis dazu bei, unser gesamtes System von angefallenen Schlacken zu befreien, den Körper beweglich zu halten, leistungsfähig und belastbar zu bleiben.

Stress meistern

Vielleicht haben Sie das Bedürfnis, für einige Zeit ganz bei sich zu sein, sich für die Anforderungen des Alltags besser gerüstet zu fühlen, Energie zu tanken oder innere Ruhe zu finden. Den eigenen Körper und Atem positiv erleben, den Geist ausrichten, zu sich kommen, innere Klarheit und Ruhe oder die nötige Distanz zu den Anforderungen des Alltags finden – diese Möglichkeiten sind bewährte Mittel des Yoga gegen den täglichen Stress. Sie tragen dazu bei, Wichtiges von Unwichtigem besser unterscheiden zu können, und geben unserem Leben mehr Qualität. Es sind Möglichkeiten, zu deren Verwirklichung nichts weiter nötig ist als etwas Beharrlichkeit und ein paar Quadratmeter Platz, auf denen sich eine Decke ausbreiten lässt.

Sich verändern – sich finden

Yoga kann auch ein Weg werden zu wachsen, einengende oder behindernde Strukturen zu verlieren, sich selbst und anderen Menschen gegenüber mehr Achtung zu entwickeln. Durch Yogapraxis lässt sich ein besseres Verständnis von uns selbst, unserer Umwelt, unseren Möglichkeiten und Begrenzungen entwickeln. Wir können lernen, unser Verhalten besser zu verstehen und freier oder offener zu werden im Umgang mit anderen und uns selbst.

SO WIRD IHRE PERSÖNLICHE YOGAPRAXIS ERARBEITET

Am Anfang steht eine Konsultation

Die Konsultation 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 an Ihrem Alltag, der zur Verfügung stehenden Zeit und Ihren persönlichen Wünschen an das Üben aus. Sie nehmen ein Blatt mit nach Hause, auf dem Ihr persönliches Übungsprogramm schriftlich festgehalten wird und mit dem Sie in der kommenden Zeit üben können.

Die nächsten Einzelstunden

In jeder folgenden Stunde wird Ihr Übungsprogramm überprüft, weiterentwickelt und verbessert. Ihre Erfahrungen mit dem Üben werden eingearbeitet und eventuelle Korrekturen vorgenommen. Etwa fünf Einzelstunden sind Grundbedingung dafür, eine zu Ihnen passende Praxis zu entwickeln, die Sie ganz selbständig weiterüben können. Die Abstände dieser Treffen bestimmen sich nach Ihren persönlichen Gegebenheiten.

Weitere Stunden

Natürlich haben Sie die Möglichkeit (und sie wird häufig in Anspruch genommen), diesem ersten 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

Zur Zeit gelten folgende Preise:

Einzelstunde zwischen SFr. 90.– und SFr. 120.–, variiert nach Region.

Der Einzelunterricht ist von vielen Krankenkassen anerkannt; die Kosten werden je nach Versicherung zu einem bestimmten Prozentsatz rückvergütet.