



Einzelunterricht

Einzelunterricht – Warum?

Ob Frau oder Mann, es gibt verschiedene Gründe, sich für **Einzelunterricht** zu entscheiden. Einige Menschen wollen sehr bewusst dem Bedürfnis nach körperlicher Bewegung nachgehen oder präventiv etwas für sich tun. Andere erleben schwierige Situationen – am Arbeitsplatz, im Privatleben – durch eine Krise oder Krankheit.

Diese Gegebenheiten können an die persönlichen Grenzen führen und fordern auf, den Schritt zu machen – für eine **bessere Lebensqualität** – um die Balance wieder herzustellen von Körper – Seele – Geist.

Jeder Mensch hat Wünsche

und Ziele. Für jeden spezifischen Wunsch wird eine **massgeschneiderte Praxis** zusammengestellt, wobei Körper und Atem der Massstab beim Üben sind. Die individuellen Grenzen werden berücksichtigt, auch wenn sie manchmal enger gesteckt sind, kann sich die **ganzheitliche Wirkung** von Yoga entfalten.

Veränderung – Heilung braucht

einen Weg. **Eigenes Tun, Zeit und Geduld** sind die Voraussetzung für eine positive Wirkung. Die Besonderheit der Tradition von T.K.V. Krishnamacharya / Desikachar «Yoga im Einzelunterricht» bietet viele Übungsvarianten und spezifische Möglichkeiten an, um **die Einzigartigkeit jedes Menschen** und dessen Bedürfnisse – sowie dessen Alter und Gesundheitszustand – als Grundlagen für das Erstellen der persönlichen Yogapraxis zu berücksichtigen.

Das regelmässige Üben

ermöglicht, durch die individuelle Praxis, den Körper und den Atem **positiv zu erleben** und den Geist auszurichten. Die natürliche Balance des Atems, des vegetativen Nervensystems sowie die körperlichen und mentalen Kräfte werden aktiviert und stabilisiert.

Yoga kann helfen bei

- Nervosität – Verspannungen – Schlafstörungen
- Überforderung – Depression – Burnout
- Wechseljahrbeschwerden – Instabilität der Psyche
- Verlust vom Halt im Leben – Angst – Trauer
- Rückenschmerzen – Bluthochdruck – Krebsleiden

Yoga wirkt – erleben Sie

die positiven Auswirkungen des Übens durch

- Wohlbefinden – Lebensfreude – Körperkraft
- Befreiung von Verspannungen – Schmerzlinderung
- Ausgeglichenheit – innere Ruhe
- Vertrauen in die eigene Quelle

Die Yogapraxis kann helfen, Schwierigkeiten im Alltag anders zu begegnen, Krankheiten besser anzunehmen sowie Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Gleichzeitig werden das Selbstvertrauen und vorhandene Selbstheilungskräfte mobilisiert.

Das Leben wird reicher durch Yoga.

Sie erfahren mehr Lebensqualität.

Die individuelle Yogapraxis

erfordert eigenes Tun. Sie wird zusammengestellt auf Grund der persönlichen Thematik sowie der körperlichen Möglichkeiten.

Nach dem Einüben der Körperhaltungen und Atemübungen wird die Yogapraxis schriftlich festgehalten – für ein optimales Üben zu Hause.

Die Erfahrung zeigt,

dass – durch **ein wiederholtes Üben, mit liebevoller Geduld und Achtsamkeit** über mehrere Monate – sich die positiven Wirkungen von Yoga entfalten.

Zeitraumen

Erste Konsultation / Überprüfung nach 2 – 3 Wochen. Später folgen Zeitabstände von 2 – 3 Monaten, um notwendige Erfahrungen zu sammeln, welche für weitere Schritte im Heilungs- oder Entwicklungsprozess wichtig sind.

Der regelmässige Kontakt zur Lehrerin hilft das Selbstvertrauen im Üben zu entwickeln und stärkt die Eigenverantwortung und Ausdauer.

Termin: nach Vereinbarung

Dauer 1. Konsultation: max. 75 Min., Kosten: Fr. 120.–

Dauer weiteres Überprüfen: 60 Min., Kosten: Fr. 100.–

nach Budget anpassbar

Ich freue mich auf Sie

Monika Allenbach-Frei

Dipl. Yogalehrerin YS

RAUM für YOGA

Unterer Graben 17

8400 Winterthur

052 233 43 64

monika.yoga@sunrise.ch

www.monikayoga.ch

Monika Allenbach-Frei

Geboren 1955

Dipl. Yogalehrerin YS

Mein Yogaweg

begann 1985 mit dem Besuch von Kursen in Winterthur.

Ich folgte 1996 meiner Intuition und absolvierte die 4-jährige Ausbildung an der Astanga-Yoga-Akademie in Basel und erlangte 2001 das Diplom beim «Berufsverband Yoga Schweiz».

Es folgte die 2-jährige Weiterbildung für «ViniYoga» beim Schweizer-Yogazentrum in Biel, welche mich zur Tradition von T.K.V. Krishnamacharya / Desikachar führte.

Seit 2003 begleite ich Menschen im Einzelunterricht auf dem Yogaweg mit den verschiedensten Themen.

Meine Erfahrungen und Erkenntnisse vertiefen sich durch

- die persönliche Yogapraxis,
- die Weiterbildungen,
- die Yoga-Arbeit in einer psychiatrischen Klinik
- sowie der Offenheit und dem vertrauensvollen Austausch mit den Menschen, die ich begleiten darf.

Die Tätigkeit erfüllt mich mit Dankbarkeit. Es ist eine Freude zu beobachten, wie die einzelnen Personen Fortschritte machen, mit schwierigen Situationen anders umgehen, entspannter, kraftvoller und mit mehr Lebensfreude ihrem Alltag begegnen.

Ich freue mich, Sie auf ihrem Weg vertrauensvoll und mit langjähriger Erfahrung zu begleiten.

Mehr Infos:

www.monikayoga.ch

Yoga – ein Raum – wo Vertrauen wächst

sich stärken
sich sammeln
sich finden

die natürliche Heilkraft wecken,
die im Inneren eines jeden von uns liegt.

«wenn nicht jetzt – wann dann?»

«wenn nicht hier – wo dann?»

RAUM für YOGA

Monika Allenbach-Frei

Dipl. Yogalehrerin YS

Unterer Graben 17

8400 Winterthur

052 233 43 64

monika.yoga@sunrise.ch

www.monikayoga.ch
