

Yoga - Einzelunterricht

Du teilst mir mit, um was es Dir auf der körperlichen und/oder psychischen Ebene geht, wo Deine Stärken und Schwächen liegen.

Ich werde Dich durch entsprechende Körperübungen, Atemachtsamkeit oder/und Entspannungsübungen darin unterstützen, was Du für Dich forcieren möchtest! So lernst Du, Dein Bewusstsein zu schulen und Deiner Wahrnehmung zu vertrauen. Du erfährst Dich im Annehmen der Gegebenheiten und erlaubst Dir mehr und mehr zu sein, wie Du wirklich bist. Über die Signale des Körpers spürst Du nach und nach, was es zu verändern gilt.

Durch meine jahrelange Erfahrung als Yogalehrerin und durch meine eigenen Prozesse in Gefühls- und Körperarbeit, habe ich die Gabe der Empathie entwickelt. D. h. ich bin einfühlsam, feinfühlig und mitfühlend und kann vom Herzen her wahrnehmen und mit Dir Sein. Ich kann mit Dir die Dinge „beleuchten“ und Dich dabei unterstützen, neue Blickwinkel einzunehmen, wenn Du Dich darauf einlässt.

Ausgleich: 60 Minuten 70,00 €.

Für Fragen stehe ich gerne zu Verfügung – telefonisch oder per Mail!

Bei Buchung von drei aufeinander folgenden Einzelstunden im Abstand von ca. 3 – 6 Wochen verringert sich der Ausgleich auf 180,00 €.

Ich freue mich auf Dich!

Andrea Jyoti Dietsche