

Einzelstunde / YogaCoaching

Wen spreche ich mit diesem Angebot an?

Du bist noch nicht bereit in einer Gruppe Yoga zu praktizieren und möchtest den Einstieg ins Yoga über eine intensive und auf deine Persönlichkeit zugeschnittene Einführung erlangen. Über ein Gespräch mit dir mache ich mir ein Bild von dir und versuche alle deine Fragen zu beantworten. Nach dem Gespräch tauchen wir gemeinsam in die Yogapraxis ein.

Du möchtest deine Yogapraxis vertiefen und an deine persönlichen Bedürfnisse anpassen. Damit du auch in der Lage bist zuhause regelmässig zu praktizieren, stelle ich dir ein persönliches Übungsprogramm zusammen.

Du möchtest dich vielleicht von meinen Erfahrungen auf dem Yogaweg inspirieren lassen, erfahren was Yoga ist und was Yoga für dich tun kann.

Du hast zurzeit gesundheitliche Probleme, starke Verspannungen oder bist emotional aus dem Gleichgewicht. Kurzum du fühlst dich nicht gut und bist nicht in deiner Kraft. Yoga ist ein wertvolles Instrument um wieder Klarheit zu gewinnen. Yoga wirkt innerlich reinigend und löst Blockaden.

Wie sieht eine Einzelstunde aus?

Über ein Erstgespräch versuchen wir gemeinsam herauszufinden was genau dein Anliegen ist. Am besten ist du fasst schon vor der Einzelstunde für mich kurz zusammen, was dich bewegt in die Einzelstunde zu kommen. Nach dem Gespräch praktizieren wir direkt zusammen Yoga. Ich werde versuchen direkt auf deine persönlichen Bedürfnisse einzugehen. Es kommt ganz darauf an was dein Anliegen ist und wie klar du dir über deine Bedürfnisse bewusst bist. Entweder gelingt es uns bereits in der ersten Einzelstunde ein Übungsprogramm für dich zusammen zu stellen oder du möchtest dich in weiteren Einzelstunden von mir inspirieren lassen.

Termine

nach Vereinbarung

Wo

nach Vereinbarung

Kosten

à 60 Minuten CHF 70, 5er Set CHF 300

à 90 Minuten CHF 100, 5er Set CHF 450

à 120 Minuten CHF 130, 5er Set CHF 600

Einen Prozess kann man nicht in Minuten einteilen oder monetär abrechnen. Die Preise gelten als Richtpreise und können jederzeit in Absprache angepasst werden.

Tauschen oder besondere Preise bei wenig Verdienenden ist nach Vereinbarung auch möglich.

Kontakt Petra Grothe, info@einfachyoga.ch, 076 540 46 24