

Yoga

Yoga ist eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Gesamtheit des Menschen - Körper, Geist und Seele - und seiner Harmonie und Einheit beschäftigt.

Mein Yogaansatz stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt: seinen Fähigkeiten entsprechend und seine Möglichkeiten respektierend werden hier die vielfältigen Übungen des Yoga ausgesucht und in sinnvollen Schritten vermittelt.

So verstehe ich Yoga nicht als eine Methode, mit der jemand in festgelegte Formen oder akrobatische Übungen gepresst wird, sondern als einen offenen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit, frei von religiösen Dogmen, transparent und hinterfragbar.

Der vielfältige Schatz an Übungen und Konzepten des Yogas kann so für jeden Menschen auf intensive Weise genutzt werden. Yoga schafft einen Zugang zu einer stilleren Domäne des Lebens.

Es ermöglicht Menschen, die in unserer modernen, technologischen Welt leben, mit ihrem natürlichen Menschsein in Verbindung zu bleiben.

Erfahren Sie den Genuss der positiven Aspekte des Yoga auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene.

Durch Körper- und Atemübungen, Entspannungs- und Meditationspraktiken, sowie Tipps und Übungen für den Alltag finden Sie wieder Zugang zu innerer Ruhe und Kraft.

Einzelunterricht:

Einzelunterricht ist ideal, wenn Ihnen eine flexible Termingestaltung entgegenkommt oder Sie eine persönliche und individuelle Betreuung wünschen.

Sie erhalten eine intensive und eine auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten abgestimmte Einführung in den Hatha Yoga.

Ich biete folgende Möglichkeiten des Einzelunterrichts an:

1. Ich erstelle ein individuelles Übungsprogramm nach Ihren Befindlichkeiten, dass Sie zuhause für 2-4 Wochen üben. Danach wird das Übungsprogramm aktualisiert und weiterentwickelt und sie üben das neue Programm wieder für 2-4 Wochen.
2. In regelmäßigen Abständen (z. B. wöchentlich) erstelle ich eine Yogastunde, die wir gemeinsam üben.

Der Einzelunterricht findet bei Ihnen zuhause statt. Sie bekommen nach jeder Übungseinheit einen Übungszettel ausgehändigt, der Ihnen die Möglichkeit bietet das Gelernte selbstständig zu intensivieren.

Vor dem ersten Unterricht führe ich ein gemeinsames Gespräch mit Ihnen um Sie und ihre Vorstellungen und Erwartungen kennenzulernen und diese von Beginn an umsetzen zu können. Nach Absprache kann gerne eine weitere Person mitüben.

|

Der Einzelunterricht erfolgt nach telefonischer Vereinbarung.

Kosten:

60 Minuten -> 50 Euro

90 Minuten -> 75 Euro

*Man muss wirken auf das,
was noch nicht da ist.
Man muss ordnen,
was noch nicht in Verwirrung ist.
Ein Baum von einem Klafter Umfang
Entsteht aus einem haarfeinen Halmchen.
Ein neun Stufen hoher Turm
Entsteht aus einem Häufchen Erde.
Eine tausend Meilen weite Reise
Beginnt vor deinen Füßen.*

- Tao Te King -



Uta Schneider

Yogalehrerin
Ganzheitliche Krebsberaterin
Heilpraktikerin

- ☯ Geboren 1965 in Schwäbisch Hall
- ☯ 1983 – 1986 Fachlehrausbildung für Sport und Textiles Werken am Pädagogischen Fachinstitut und Fachseminar Kirchheim u. Teck
- ☯ 1994 Ausbildung Rückenschulleiterin
- ☯ 1994 – 1996 3-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin am Himalaya-Institut Wiesbaden
- ☯ 2000 – 2004 Ausbildung zur Heilpraktikerin und HP-Prüfung
- ☯ 2004 – 2008 Studium der Traditionellen Chinesischen Medizin im ABZ Süd
- ☯ 2015 Diplom zur Ganzheitlichen Krebsberaterin

Uta Schneider

Yogalehrerin
Ganzheitliche Krebsberaterin
Heilpraktikerin

Im Kappelfeld 30
70469 Stuttgart

Tel. 07 11 – 8 17 89 67

E-Mail:

uta.schneider105@web.de

Internet:

www.svasthya-yoga.com

Svasthya Yoga



Einzelunterricht

Uta Schneider

Yogalehrerin
Ganzheitliche Krebsberaterin
Heilpraktikerin