



Die Inhalte Ihrer individuellen Yogapraxis und die Anzahl der Konsultationen werden durch Ihre Bedürfnisse und Wünsche bestimmt.

Allen Erfahrungen nach empfiehlt sich zu Beginn folgende Vorgehensweise:

- ① **In der ersten Stunde** sprechen wir über Ihre Anliegen und Bedürfnisse, etwaige Beschwerden und bestimmte Bedingungen, die Sie mitbringen. Erst wenn diese erkannt, geklärt und verstanden sind, wird die Richtung der Yogapraxis festgelegt.
- ② **In der zweiten Stunde** wird ein erster Vorschlag gemeinsam eingeübt, für Sie aufgeschrieben und von Ihnen zu Hause geübt.
- ③ – ⑤ **In jeder folgenden Stunde**, insgesamt 5 Termine mit ca. 60 Min., werden Ihr Übungsverlauf entlang Ihrer Erfahrungen und der erzielten Ergebnisse weiter entwickelt und Ihre Fragen beantwortet. So erhalten Sie in jeder Stunde Ihre persönliche Yogapraxis aufgeschrieben, damit Sie in Ihrem Alltag angeleitet üben können.

Anfangs sind kürzere Zeitabstände für Ihren Einstieg günstig (z. B. nach ein bis zwei Wochen), später genügen größere Abstände (z. B. drei, vier oder mehr Wochen) zwischen den Unterrichtsterminen. Fünf Stunden verteilen sich auf diese Art und Weise auf ungefähr drei Monate und bilden zusammen eine Unterrichtseinheit.

Weitere Einzelstunden können Sie natürlich auf diese erste Einheit folgen lassen, wenn sich z. B. Bedürfnisse und Umstände verändern oder der Wunsch nach einer Intensivierung Ihrer Yogapraxis besteht.

Der individuelle Unterricht wird erteilt von Ira Simon-Ampatziadis, zertifizierte Yogalehrerin, anerkannt vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und der Europäischen Yogaunion (EYU).

Eine erweiterte Kompetenz für „Yogatherapie und Begleitung durch Yoga im Individuellen Unterricht“ erlangte sie in einer 3-jähr. Fortbildung zur Anwendung von Yoga im indiv. Unterrichten als therapeutisches Medium, als Präventionsmaßnahme und für indiv. Begleitung und Beratung in krisenhaften Lebenssituationen. Weiterbildungen und Arbeit unter Supervision ergänzen die Qualifikation.

Der Unterricht in der Yogaschule ist u. a. geprägt von langjährigen Erfahrungen in der Arbeit mit Patienten in einer Facharztpraxis, von der Arbeit mit Yoga in betrieblichen Einrichtungen und den Erfahrungen mit der eigenen regelmäßig geübten Yogapraxis.

Kosten: 5 Einzelstunden als Einheit (Grundkurs) kosten zur Zeit 250,- Euro. Jede weitere Stunde 60,- Euro.
Viele Krankenkassen beteiligen zur Zeit anteilmäßig an den Kosten an Hatha-Yoga-Grundkursen.

Unterricht in der Yogaschule Ira Simon

Hortensienweg 6a, 65201 Wiesbaden-Freudenberg
Bus 23, Haltestelle Sonnenblumenweg, Bus 24, Haltestelle Märchenland; Parkpl. an der Freudenbergstraße.

Unterricht in der Praxis von Dr. Barbara Dengl

Untere Albrechtstraße 17, 65185 Wiesbaden
Bushaltestelle Geschwister-Stock-Platz,
PKW-Stellplatz „Arztpraxis“.

Terminvergabe und Fragen: (0611) 694457
www.irasimon.de | info@irasimon.de

Yoga individuell

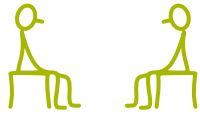


Yoga individuell Eine für Sie persönlich entwickelte Yogapraxis für das selbstständige Üben zu Hause. Gut in ihren Alltag integriert kann Yoga aktiv zu ihrem Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit beitragen.

Seit über 10 Jahren umfasst das Yogaangebot in der Yogaschule Ira Simon auch die Begleitung durch Yoga im individuellen Unterricht.

Yoga individuell als Heilmethode ist im Wesentlichen ein Übungsverfahren, bei dem Sie als einzelne Person mit ihren Möglichkeiten und Bedingungen (Zeit, Anliegen, Bedürfnisse) im Mittelpunkt stehen.

Die Yogapraxis wird speziell für Sie entwickelt – Sie können ohne besondere Voraussetzungen kommen. Es geht nicht um das Einüben akrobatischer Haltungen. Yoga entfaltet seine Möglichkeiten besonders, wenn die Übungen auf Ihre persönlichen Ziele und Gegebenheiten abgestimmt sind. Dazu wird jede Yogapraxis individuell entwickelt und unterrichtet, mit dem Ziel, dass Sie diese in Ihren Alltagsablauf integrieren können, zu Hause oder unterwegs.



Die Praxis Beim ersten Treffen sprechen wir über Sie – und was Sie gerne erreichen würden. Über etwaige Beschwerden oder körperliche Einschränkungen. Und klären ab, was sich in den nächsten Schritten verwirklichen lässt.

Die ersten Übungen werden beim zweiten Treffen ausprobiert und eingeübt. Mit einer Skizze zum Üben zu Hause. Denn mit dem regelmäßigen Üben entfaltet sich die ganze Kraft des Yoga.

In den darauf folgenden Wochen, in denen Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit den Übungen machen, wird der Übungsverlauf weiterentwickelt und Ihr Umgang mit den Übungen überprüft und korrigiert.

Die Übungen sprechen den Körper und Atem ebenso an wie die Wahrnehmung, das Fühlen und die Fähigkeit zur Ausrichtung. Vor allem aber verbinden sie diese verschiedenen Ebenen zu einem einheitlichen Üben und positiven Übungserleben.

Yoga individuell für unterschiedliche Bedürfnisse

- Sie möchten Ihre Gesundheit erhalten und Ihre Regenerationskraft unterstützen.
- Sie suchen eine Möglichkeit, Ihren Körper beweglich zu halten, Spannungen zu reduzieren, leistungsfähig und belastbar im Alltag zu bleiben.
- Für Ihre Schwangerschaft brauchen Sie ausgewählte Körper- und Atemübungen.
- Es ist ihnen ein Anliegen, sich ein Übungsverfahren zu eigen zu machen, mit dem Sie selbstständig die nötige Ruhe und Distanz zu den alltäglichen Anforderungen finden können.
- Sie haben Beschwerden und möchten selbstverantwortlich für Ihre Gesundheit aktiv werden, zum Beispiel bei Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Wechseljahresbeschwerden, Schlafstörungen u. a.
- Die Yogapraxis kann Ihnen bei einer Erkrankung eine sinnvolle Unterstützung zusätzlich zur medizinischen Behandlung bieten.

An folgenden Merkmalen erkennen Sie den Yogaunterricht der individuellen Anpassung:

- Jede Übung wird entsprechend ausgesucht und individuell angepasst.
- Jede Übungsreihe folgt einem sinnvollen und schrittweisen Aufbau.
- Aus der großen Anzahl der Asanas (Körperübungen) werden einfache Asanavarianten ausgesucht, mit denen es sich intensiv und effektiv üben lässt.

Der Atem spielt eine wichtige Rolle im Üben.

- Körperbewegungen werden als langsame, mit dem Atem verbundene, meist dynamische Bewegungen angeboten.



Welche Ziele hat Yoga in einem derartigen Übungsverfahren?

- vegetative Prozesse harmonisieren
- körpereigene Abwehrkräfte stärken
- neuromuskuläre Störungen im Bewegungsapparat beheben
- Verspannungen lösen
- Stress reduzieren
- psychisches Wohlbefinden fördern

Weitere Ziele sind darüber hinaus möglich:

- die innere Haltung und den Umgang mit einer Krankheit beeinflussen
- mehr Geduld und Akzeptanz im Umgang mit sich selbst lehren
- Raum für die Entwicklung neuer Lösungsstrategien schaffen
- Ängste verringern
- die Möglichkeit geben, eigene Erwartungen zu überprüfen und zu verändern.

Mittel Erfolgreich ist Yoga individuell aufgrund der Vielzahl unterschiedlicher Mittel:

- das klärende Gespräch
- zahlreiche Haltungen und Bewegungsabläufe (Asana)
- besondere Atemübungen (Pranayama)

- Übungen, welche mit den mentalen Fähigkeiten des Menschen arbeiten (Meditation)
- Übungen, in denen Silben und Worte im Mittelpunkt stehen (Mantra)
- Anregungen für eine sinnvolle Alltagsorganisation und Lebensordnung.

Kompatibilität Yoga ist gut vereinbar mit allen anderen therapeutischen Systemen, der Schulmedizin ebenso wie den unterschiedlichsten alternativen Methoden. Ebenso harmonisiert Yogapraxis auch mit allen psychotherapeutischen Verfahren, mit beidseitiger Unterstützung.



Yogatradition Gerade mit diesem Übungsverfahren (Yoga individuell) verbindet sich die Yogaschule Ira Simon mit den Wurzeln einer der großen alten Yogatraditionen Indiens, in der Einzelunterricht üblich war. Heutzutage geht es uns darum, den unerschöpflichen Reichtum der Yogatradition kreativ anzupassen an die aktuellen Bedürfnisse der heutigen Menschen.