

Die Inhalte und Häufigkeit des Einzelunterrichts zur Erarbeitung Ihrer persönlichen Yogapraxis orientieren sich an Ihren Bedürfnissen und Voraussetzungen. Bewährt hat sich folgendes Vorgehen.

Am Anfang steht eine Konsultation. Sie dient dazu, ihre besonderen Bedürfnisse herauszufinden, Ihre körperlichen Bedingungen und Voraussetzungen zu erkennen und etwaige Beschwerden zu verstehen. Aufgrund dieser Ergebnisse und eines ausführlichen Gesprächs ergibt sich die Richtung Ihrer Yogapraxis. Daraus wird eine Übungsabfolge entwickelt und eingeübt, mit der Sie Zuhause selbständig weiterüben können. Sie wird auf einem Blatt Papier festgehalten.

In der zweiten Stunde wird die Praxis weiterentwickelt, Ihre Erfahrungen werden mit eingearbeitet und evtl. Korrekturen vorgenommen. Die 2. Stunde sollte nach 2 Wochen erfolgen, weil am Anfang noch mehr Korrekturen nötig sind. Danach reicht ein Abstand von 4 bis 6 Wochen. 5 Einzelstunden verteilen sich so über 5 Monate. Sie sind Grundbedingung dafür, eine für sie wirklich passende Übungspraxis zu entwickeln, die Bewegungsabläufe und Atemübungen sicher zu erlernen und die Auswirkungen des Übens im Alltag zu erproben.

Natürlich haben Sie die Möglichkeit nach dieser Zeit je nach Bedarf und Notwendigkeit weitere Stunden folgen zu lassen. Sei es, um die Praxis zu intensivieren, neu zu beleben, oder an veränderte Gegebenheiten anzupassen.

1 Einzelstunde (je 60 Min.) kostet 80,--€



Anke Susanne Merkel

Yogalehrerin - Meditationslehrerin
im Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland (BDY/EYU)
Gesprächsberatung (nach Carl Rogers)

Yogalehrtätigkeit in der Tradition
von T.K.V. Desikachar - **Viniyoga**
mehrjährige Zusatzausbildung für den
individuellen und therapeutisch
Einzelunterricht. Weiterbildungen und
Supervision im Berliner Yogazentrum

(BYZ)

bei den Ärzten I. Dalmann und M. Soder.
Vedische Rezitation und Yoga
Kontemplation und Meditation - Via Cordis

Ort: Hannover, Oeltzenstr. 13,
Open-Heart-Center

Mobil: 0179 87 40269
Email: yoga-ankemerkel@web.de
www.yoga-ankemerkel.de



YOGA & Meditation

Einzelunterricht

&

Yogatherapie

Eine individuelle Yogapraxis

für das

selbständige

regelmäßige

Üben

für zu Hause – für den Alltag

Yoga entfaltet seine Wirkung erst dann, wenn die Übungen den Wünschen, Gegebenheiten und Möglichkeiten eines Menschen angepasst ist. – Diese verändern sich und somit auch die Übungen!

Neben den Kursangeboten in Gruppen biete ich auch Einzelunterricht an.

Angeht es sonst im Yoga üblichen Gruppenunterrichts gilt dies noch immer als etwas Besonderes, obwohl in der Jahrhunderte alten Tradition des Yoga das eigenverantwortliche Üben und der zu dessen Erarbeitung notwendige individuelle Unterricht eine Selbstverständlichkeit war.

Zwei gute Gründe sprechen für eine solche individuelle Yogapraxis und den dazu notwendigen Einzelunterricht.

1. weil eine Yogapraxis um vieles wirksamer wird, wenn sie regelmäßig, nicht nur einmal wöchentlich, und selbständig, also in Eigenverantwortung und nach dem eigenen Rhythmus geübt wird.
2. können die Übungen an die besondere Person angepasst am eigenen Rhythmus ausgerichtet und in den persönlichen Alltag sinnvoll eingebunden werden. Yoga folgt seit jeher einem Konzept, bei dem der einzelne Mensch im Mittelpunkt steht, nicht das Bewältigen einer bestimmten Technik. An die besondere Person muss jede Yogaübung angeglichen werden, nicht umgekehrt. Diese passende Anwendung von Yoga nennt man **Viniyoga**.

Jeder Mensch bringt für das Yoga üben andere Möglichkeiten und Bedingungen mit. Das können Unterschiedliche körperliche, geistige und seelische Verfassungen sowie besondere Aktivitäten oder Berufliche Anforderungen sein. Während jemand

vielleicht täglich eine halbe Stunde üben kann, ist jemand anderes froh, wenigstens jeden zweiten Tag 15 Minuten für sich zu finden. Eine kompetente Auswahl der Übungen entsprechend ihrer Wirkungen und Risiken ist notwendig, weil die gleiche Übung, die für jemanden sinnvoll ist, jemand anderen schaden kann.

Nicht jeder Mensch möchte vom Yoga das Gleiche: Die Schwerpunkte reichen vom Bedürfnis nach körperlicher Bewegung über den Wunsch nach Begleitung bei einer Störung oder Krankheit bis zur Suche nach Antworten auf wichtige Lebensfragen.

Heilen: Viele Menschen suchen im Yoga Hilfe bei der Bewältigung einer Krankheit. Gerade eine regelmäßige Yogapraxis kann tatsächlich Körperfunktionen harmonisieren und vorhandene Ressourcen aktivieren und bündeln. Beschwerden wie Rückenschmerzen, Migräne oder einen Bluthochdruck, um nur einige Beispiele zu nennen, lassen sich oft ebenso positiv beeinflussen wie depressive Verstimmungen oder Angstzustände. Dabei steht eine Yogapraxis nie im Widerspruch zu anderen, zum Beispiel schulmedizinischen Behandlungsansätzen. Im Gegenteil, eigenes Yogaüben kann jede andere Behandlung begleiten, unterstützen und eventuelle negative Nebenwirkungen mindern helfen. Trotz der vielen positiven Erfahrungen in der Arbeit mit Yoga bei unterschiedlichen Erkrankungen sollen hier auch keine übertriebenen Erwartungen geweckt werden. Yoga ist kein Zaubermittel. Manchmal sind die Grenzen für eine Verringerung von Beschwerden sehr eng gesteckt. Jedoch kann gerade dann eine Yogapraxis oft von großem Wert sein. Sie kann helfen, auch mit schwerer Krankheit umzugehen,

sie vielleicht besser akzeptieren zu lernen und gleichzeitig Selbstvertrauen und noch vorhandene Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Gesund bleiben: Vielen geht es beim Yoga üben weniger um die Beseitigung einer bestimmten Störung. Sie suchen im Yoga vielmehr die Möglichkeit, sich gesund und tatkräftig zu erhalten. Wie wir jeden Tag die Zähne putzen, damit sie keinen Belag ansetzen, kann eine regelmäßige Yogapraxis dazu beitragen, unser gesamtes System von anfallenden Schlacken zu befreien, den Körper beweglich zu halten, entstandene Spannungen zu reduzieren, leistungsfähig und belastbar zu bleiben.

Sich finden Den eigenen Körper und Atem positiv erleben, den Geist ausrichten, Energie tanken, zu sich kommen, innere Klarheit und Ruhe und die nötige Distanz zu den Anforderungen des Alltags finden: Diese Möglichkeiten von Yoga sind ein bewährtes Mittel gegen den täglichen Stress und können unserem Leben mehr Qualität geben. Es sind diese Möglichkeiten, zu deren Verwirklichung nichts weiter nötig ist als ein wenig Zeit, Beharrlichkeit und ein paar Quadratmeter Platz, auf dem sich eine Decke ausbreiten lässt. **Sich verändern:** Veränderung kann im Yoga viele Richtungen nehmen. Sie entwickeln sich entsprechend den Bedürfnissen eines jeden einzelnen Menschen. Yoga kann auch ein Weg sein, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln, Enge und hinderliche Strukturen zu verlieren, sich selbst und anderen Menschen gegenüber mehr Achtung zu entwickeln. Ein Prozess der Selbstfindung zu mehr innerer Freiheit und Zufriedenheit, zu mehr Sinn – von alters her stellt der Yoga Konzepte bereit, der Verwirklichung dieser Ziele näher zu kommen.