

Yogatherapie **NEU**

- Individuell für DICH
- keine Yogakenntnisse erforderlich
- ganzheitlich – für Jung & Alt

Yogatherapie ist eine ganzheitliche Therapiemethode, um bestimmte Leiden und Krankheiten, wie z. B. Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, depressive Verstimmungen, Asthma, Kopfschmerzen, Reizmagen, Gastritis, Burn-Out, Herzprobleme zu therapieren.

Es werden sanfte körperliche Übungen eingesetzt, die jeder Mensch ausführen kann, ergänzt durch Atemübungen, Ernährungsempfehlungen, Stressmanagement und Meditation, immer genau auf den Menschen und die Situation abgestimmt.

Ablauf der Yogatherapie

In einem ausführlichen Vorgespräch als Einzelsitzung (90-120 min) wird der bedarfsorientierte Übungsplan erstellt. In einer zweiten Einzelsitzung wird dieser Übungsplan zusammen mit dem Klienten eingeübt. Zu Hause ist dann der Klient in der Lage, den Übungsplan selbstständig auszuführen. Bei Bedarf können gerne weitere Folgegespräche zur Vertiefung, Supervision und evtl. Änderung des Übungsplanes vereinbart werden.



Gesamtpreis richtet sich nach individueller Leistung. Unverbindliche Anfrage jederzeit telefonisch oder per E-Mail möglich.

Kursplan

Dienstag

Yoga Vital
zertifiziert
16.30 - 17.30

Yoga Flow
18.00 - 19.00

Yoga Vital
zertifiziert
19.30 - 20.30

**Reine
Männersache**
zertifiziert
20.45 - 21.45

Donnerstag

Sanftes Yoga
zertifiziert
16.30 - 17.30

Yoga Vital
zertifiziert
18.00 - 19.00

Yoga Flow
19.30 - 20.30

Freitag

Yoga Flow
09.00 - 10.00

Sanftes Yoga
zertifiziert
10.30 - 11.30

Samstag Workshops



Yoga Loft

Elsensfeld · Vera Leonardi



NEU

Einige Kurse werden von Krankenkassen bezuschusst! (siehe Kursplan)

- Genieße ein ruhiges, helles und wohltuendes Ambiente über den Dächern von Elsenfeld.
- Tanke Kraft und Energie in sanften, inspirierenden oder dynamischen Yogastunden.
- Entwickle dich körperlich und geistig weiter.
- Entspanne bei wohltuenden Yogastunden...

...und fühle dich einfach wohl und angenommen, so wie du bist - in netten Gruppen und kompetenter Betreuung!

Yoga Loft Elsenfeld
Vera Leonardi
Richard-Wagner-Straße 35
63820 Elsenfeld
Tel. 0151 - 270 46 172
vera@yogaloft-elsensfeld.de
www.yogaloft-elsensfeld.de



Über mich

Aufgrund langjähriger Erfahrung im Unterrichten von Yoga und Pilates und durch viele Fort- und Weiterbildungen entwickeln sich meine Kurse kontinuierlich und bleiben dadurch spannend und authentisch – humorvoll und inspirierend – und immer die Bedürfnisse und Besonderheiten jedes einzelnen Teilnehmers wertschätzend.

Für mich steht immer die übende Person als individueller Mensch im Vordergrund und eine kompetente Betreuung und Beratung sind für mich selbstverständlich!



Qualifikationen

- Yogatherapeutin BYAT (Berufsverband der Yoga- und Ayurveda Therapeuten)
- Yogalehrerin BYV & Vinyasa Yogalehrerin AYA
- Ausgebildete Yogalehrerin nach dem Dean-Ornish-Herztherapie Programm
- Pilateslehrerin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis

Sanftes Yoga

NEU
zertifiziert

Durch körperlichen, aber auch emotionalen Stress entstehen die meisten Rücken- und sonstigen Beschwerden.

In der Sanften Yoga-Stunde werden mit sanften und wohltuenden Übungen der Rücken und der ganze Körper gestärkt und gekräftigt. Rückenschmerzen, aber auch andere Beschwerden wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, asthmatische Beschwerden etc. können gelindert werden und der Mensch fühlt sich wieder wohl und ausgeglichen.

Die Stunde steht ganz im Zeichen der Achtsamkeit, Bewusstwerdung und Fühlen der körperlichen und seelischen Empfindungen. Sanftes Yoga ist eine ganzheitliche Methode, um auf allen Ebenen zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen und für Jung und Alt geeignet.

Yoga Flow

Yoga Flow – ein wunderbar fließender Yogastil, der Körper und Geist kräftigt, reinigt und beruhigt.

Yoga Flow besteht aus ineinander übergehenden Sequenzen aus stehenden Haltungen, die unseren Körper flexibler machen und unseren Geist erfrischen und beruhigen. Hinzu kommen die entsprechenden Atemübungen und zum Schluss eine erholsame Tiefenregeneration.

Yoga Flow ist für all diejenigen geeignet, die einen kraftvollen und dynamischen Yogastil bevorzugen.



Reine Männersache

NEU
zertifiziert

In diesem Kurs sind „Männer unter sich“! Ein Mix aus dehrenden, kraftaufbauenden und die inneren Rumpfmuskeln stabilisierenden Yoga-Haltungen – kombiniert mit viel Spaß und Inspiration!

Yoga Vital

NEU
zertifiziert

Yoga Vital ist eine besondere Art, um die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen, den ganzen Körper zu dehnen und Kraft aufzubauen.

Im Alltag werden unsere Bewegungen leichter und fließender, Verspannungen und Blockaden lösen sich und wir fühlen uns nach dem Training körperlich und geistig erfrischt und entspannt. Da es sich um ein ruhiges und harmonisches Übungssystem handelt, ist es für Menschen aller Altersklassen geeignet.

Yoga für das Herz

NEU
zertifiziert

nach Dr. Dean Ornish

In dieser Kursreihe lernen Menschen speziell mit Herzproblemen bewährte Methoden zur Stressreduktion und Entspannung kennen. In dieser Stunde werden sanfte dehrende Bewegungen und passende Atemübungen geübt und zusammen mit Wissenswertem rund um das Dean-Ornish-Herzprogramm abgerundet.

Termine auf Anfrage!

Business-Yoga

NEU
zertifiziert

Die Work-Life-Balance ist mittlerweile fester Bestandteil vieler Unternehmen. Mit meinem Business-Yoga-Konzept können Firmen und deren Mitarbeiter ihren Arbeits-Alltag gesundheitsbewusster gestalten.

Nähere Infos auf Anfrage!