



## Einzelunterricht

### Einzelunterricht – Warum?

Es gibt verschiedene Gründe, sich für **Einzelunterricht** zu entscheiden. Einige Menschen wollen sehr bewusst dem Bedürfnis nach körperlicher Bewegung nachgehen oder präventiv etwas für sich tun. Andere erleben schwierige Situationen – am Arbeitsplatz, im Privatleben – durch eine Krise oder Krankheit.

Diese Gegebenheiten können an die persönlichen Grenzen führen und fordern auf, den Schritt zu machen – für eine **bessere Lebensqualität** – um die Balance wieder herzustellen von Körper – Seele – Geist.

### Jeder Mensch hat Wünsche

**und Ziele.** Sei dies den Körper beweglich, vital und gesund erhalten, leistungsfähig und belastbar bleiben. Mehr Lebensqualität und Wohlbefinden im Alltag erleben, vorhandene Spannungen reduzieren, das System von Blockaden befreien oder Krankheiten lindern. Die Methode des Yoga kann Sie unterstützen (auch bei medikamentösen Behandlungen).

Für jeden dieser spezifischen Wünsche wird eine **massgeschneiderte Praxis** zusammengestellt, wobei Körper und Atem der Massstab beim Üben sind.

Die individuellen Grenzen werden berücksichtigt, auch wenn sie manchmal enger gesteckt sind, kann sich die **ganzheitliche Wirkung** von Yoga entfalten.

### Veränderung – Heilung braucht

einen Weg. Da knüpft die Besonderheit der Tradition von T.K.V. Krishnamacharya / Desikachar «Yoga im Einzelunterricht» an.

Jeder Mensch ist einzigartig, deshalb werden die vielfältigen Bedürfnisse, das Alter sowie der Gesundheitszustand als Grundlagen beim Erstellen einer persönlichen Yogapraxis berücksichtigt.

Die Auswahl und Variationen der Übungen werden den Möglichkeiten des Körpers angepasst.

### Die therapeutische Anwendung von Yoga

ermöglicht, durch die individuelle Praxis, den Körper und den Atem **positiv zu erleben**, den Geist auszurichten sowie Energie zu tanken. Die natürliche Balance des Atems, des vegetativen Nervensystems und der Rhythmus des Lebens werden stabilisiert, die körperlichen und mentalen Kräfte aktiviert.

### Yoga kann helfen bei

- Nervosität – Verspannungen – Schlafstörungen
- Überforderung – Depression – Burnout
- Wechseljahrsbeschwerden – Instabilität
- Verlust vom Halt im Leben – Angst – Trauer
- Rückenschmerzen – Bluthochdruck – usw.
- Krebsleiden – Multiple Sklerose – Parkinson

### Yoga wirkt – erleben Sie

die positiven Auswirkungen des Übens durch

- Wohlbefinden – Lebensfreude – Körperkraft
- Ausgeglichenheit – innere Ruhe
- Befreiung von Verspannungen – Schmerzlinderung

Die Yogapraxis kann helfen, Schwierigkeiten im Alltag anders zu begegnen, Krankheiten besser akzeptieren zu lernen sowie Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Gleichzeitig werden das Selbstvertrauen und vorhandene Selbstheilungskräfte mobilisiert.

**Das Leben wird reicher durch Yoga.**

**Sie erfahren mehr Lebensqualität.**

## Die individuelle Yogapraxis

wird zusammengestellt auf Grund der persönlichen Thematik, der körperlichen Möglichkeiten, Ziel und Zeitrahmen sowie der Anerkennung, dass jeder Mensch einzigartig ist.

Nach dem Einüben der Körperhaltungen und Atemübungen wird die Yogapraxis schriftlich festgehalten – für ein optimales Üben zu Hause.

## Die Erfahrung zeigt,

dass durch ein wiederholtes Üben, über mehrere Monate, sich die positiven Wirkungen von Yoga entfalten. Anfänglich wird, in Abständen von ca. 2 – 3 Wochen, die Yogapraxis angepasst und vertieft. Später folgen Zeitabstände von 2 – 3 Monaten, um die notwendigen Erfahrungen zu sammeln, welche für weitere Schritte im Heilungs- oder Entwicklungsprozess wichtig sind.

Der regelmässige Kontakt zur Lehrerin hilft das Selbstvertrauen im Üben zu entwickeln und stärkt die Eigenverantwortung und Ausdauer.

Termin: nach Vereinbarung

Dauer: max. 75 Min.

Kosten: Fr. 120.– / nach Budget anpassbar

## Ich freue mich auf Sie

Monika Allenbach-Frei  
Dipl. Yogalehrerin YS

### RAUM für YOGA

Unterer Graben 17  
8400 Winterthur

052 233 43 64

monika.yoga@sunrise.ch  
www.monikayoga.ch

## Monika Allenbach-Frei

Geboren 1955

Dipl. Yogalehrerin YS  
www.yoga.ch

Authorized Teacher KHYF

in der Tradition Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation Chennai  
www.khyf.net

## Mein Yogaweg

begann 1985 mit dem Besuch von Kursen in Winterthur.

Ich folgte 1996 meiner Intuition und absolvierte die 4-jährige Ausbildung an der Astanga-Yoga-Akademie in Basel und erlangte 2001 das Diplom beim «Berufsverband Yoga Schweiz».

Es folgte die 2-jährige Weiterbildung für «ViniYoga» beim Schweizer-Yogazentrum in Biel, welche mich zur Tradition von T.K.V. Krishnamacharya führte (KHYF).

Seit 2003 begleite ich Menschen im Einzelunterricht auf dem Yogaweg mit den verschiedensten Themen.

Meine Erfahrungen und Erkenntnisse vertiefen sich durch die persönliche Yogapraxis, die Weiterbildungen, die Yoga-Arbeit in einer psychiatrischen Klinik sowie der Offenheit und dem vertrauensvollen Austausch mit den Menschen, die ich begleiten darf.

Die Tätigkeit erfüllt mich mit Dankbarkeit. Ich freue mich zu beobachten, wie die einzelnen Personen Fortschritte machen, mit schwierigen Situationen anders umgehen, entspannter, kraftvoller und mit mehr Lebensfreude ihrem Alltag begegnen.

Mehr Infos:  
www.monikayoga.ch

Yoga – ein Raum – wo Vertrauen wächst

sich stärken  
sich sammeln  
sich finden

die natürliche Heilkraft wecken,  
die im Inneren eines jeden von uns liegt.

«wenn nicht jetzt – wann dann?»

«wenn nicht hier – wo dann?»

## RAUM für YOGA

Monika Allenbach-Frei  
Dipl. Yogalehrerin YS  
Unterer Graben 17  
8400 Winterthur

052 233 43 64

monika.yoga@sunrise.ch  
www.monikayoga.ch