

Francesca Aebi Einzelunterricht – Personal Coaching

Der Einzelunterricht ist eine ideale Form, um ein persönliches Übungsprogramm zu entwickeln. Er empfiehlt sich auch als Unterstützung oder Vorbereitung zu einem Gruppenkurs, oder bei gesundheitlichen Problemen.

Hier kann ich individuell auf Deine Wünsche und Bedürfnisse bezüglich Yoga eingehen.

Mein Konzept beinhaltet:

- Klärung Deiner Wünsche, Bedürfnisse, Ziele bezüglich Yoga
- Grundlagen des Yogaübens und anatomische Hintergründe
- Ein auf Dich abgestimmtes Übungsprogramm, das Du auch zuhause üben kannst
- Individuelle Korrekturen und Zielüberprüfung
- Einführung in Pranayama (Atemübungen) und Meditation

Nach einer ersten Lektion entscheiden wir, wie oft und in welchen Abständen wir weitere Lektionen vereinbaren und wie Dein ganz persönliches Yogaübungsprogramm aussieht.

Kosten: 60 Min. Fr. 130.- / 90 Min. Fr. 160.-