



PERSONAL TRAINING TEAM

Alle YogalehrerInnen des [AWARE YOGA Team](#) können dir ein Yoga Personal Training anbieten. Wir helfen dir aufgrund deiner Anfrage und Wünschen die richtige LehrerIn für dein Personal Training zu finden!

FÜR WEN EIGNET SICH PERSONAL TRAINING

Ein Personal Training holt dich dort ab, wo du bist und eignet sich besonders:

- **Wenn Du neu mit Yoga beginnst** und aus den Stunden individuelle Fragen aufkommen, welche Du gerne vertieft anschauen möchtest
- Wenn Du Gruppenstunden besuchst und ab und zu die Zeit alleine mit eine/r Yogalehrer/in nutzen möchtest, **um Asanas vertieft anzuschauen**, auf Deine Körperhaltung einzugehen oder allgemein Fragen zu deiner Yogapraxis zu stellen
- Wenn Du eine regelmässige Yogapraxis möchtest, aber **lieber individuell als in einer Gruppe** übst
- **Wenn Du Deine ganz eigene Yogapraxis vertiefen möchtest** und dafür auf dich abgestimmte Inputs wünschst
- **Wenn Du besondere Themen hast**, wie zum Beispiel körperliche Beschwerden, Schmerzen, Unfall, Krankheit oder Schlafstörungen, innere Unruhe, depressive Verstimmungen oder Stress- und Burnout-Symptome, etc., wogegen Du gerne mit Hilfe von Yoga angehen möchtest

VORTEILE EINES PERSONAL TRAINING

Unsere **private Yoga Klassen** bieten Dir:

- körperliche Fitness und Entspannung
- Kraftaufbau und Beweglichkeit
- genaue Anleitung für Körper-, Atemübungen, Meditation

aware.

Y O G A

- Stressreduktion und Burnout-Prävention.
- Verbesserung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- tiefere Auseinandersetzung bzw. Verständnis Deiner körperlichen und inneren Prozesse

HOME TRAINING

Ergänzend zur privaten Yogaklasse kannst Du mit Deiner YogalehrerIn ein **Home-Training** erarbeiten. Falls Du bereits eine eigene Praxis hast, helfen wir Dir Deine Praxis zu vertiefen. Für die Erarbeitung eines Hometraining sind in der Regel 2-3 Personal Yoga Training notwendig.

Ein Hometraining umfasst:

- eine auf Dich abgestimmte Praxis
- Praxisanleitung für zu Hause
- therapeutisches Yoga
- eigene Wünsche

MENTAL & MINDFULNESS TRAINING

Das One on One Mental & Mindfulness Training eignet sich hervorragend für:

- den Geist zu beruhigen und zu fokussieren.
- Stress zu balancieren.
- Mehr Lebensfreude, indem Gedanken- und Gefühlsmuster durchbrochen werden. Und Fokus auf gesunde und positive Geisteszustände.
- Mindfulness auf Körper, Gefühle und Gedanken um mehr Bewusstsein und .
- Selbst-Reflexion und Entscheidungskraft

Wir bauen Schrittweise eine Praxis auf, für Zuhause und den Alltag. Matthias erarbeitet gerne auch ein individuelles Konzept für dich. Mit Übungsanleitungen und Audio-Meditationen für Zuhause.

