1:1 Yoga Teaching

Bei DEYA wollen wir jeder Person einen individuellen Zugang zum Yoga ermöglichen. Daher ist es wichtig Erfahrungen, Wünsche und eventuelle körperliche und geistige Beeinträchtigungen zu kennen, um eine abgestimmte Yogaroutine zu finden. Bitte beantworte dafür folgende Fragen und schicke sie an deya.yoga@gmail.com zurück. Wir melden uns bei dir mit einem persönlichen Angebot!

1. Praktizierst du bereits Yoga? Wenn ja, seit wann und wie oft?

---

2. Hast du aktuelle körperliche Beschwerden, an denen du arbeiten möchtest?
(Verspannungen, Schmerzen, chronische Müdigkeit usw.)

---

3. Gibt es Verletzungen oder körperliche/ geistige Beeinträchtigungen, die zu beachten sind?

---

4. Worauf möchtest du den Fokus deiner Praxis setzen? (Mehrere Antworten möglich)

- a) körperliche Fitness
- b) körperliche Flexibilität
- c) körperliche Entspannung
- d) Meditation
- e) Atemarbeit

5. Wie oft möchtest du die 1:1 Yoga Sessions in Anspruch nehmen?