Wie Ihre persönliche Praxis erarbeitet wird

Die Bedürfnisse an den Inhalt des individuellen Unterrichts können ebenso variieren wie die Häufigkeit, mit der Sie ihn in Anspruch nehmen. Als Grundlage für den BEGINN unserer Arbeit mit Ihnen hat sich aber folgendes Vorgehen bewährt:

1. Am Anfang steht eine KONSULTATION. Sie dient dazu, Ihre besonderen Bedürfnisse herauszufinden, etwaige Beschwerden zu verstehen und Ihre körperlichen Bedingungen zu erkennen. Nach den Ergebnissen dieser Konsultation wird die Richtung der Praxis bestimmt.

2. EineR der LehrerInnen des BYZ entwickelt daraus über 5 WEITERE TERMINE (jeweils ca. 60 Minuten) hinweg eine Praxis, mit der Sie nun eigenständig weiterüben können.

In jeder Stunde wird ein Übungsprogramm erarbeitet und auf einem Blatt Papier festgehalten. Dieses Programm üben Sie dann zu Hause. Beim nächsten Termin wird es weiterentwickelt, werden mögliche Missverständnisse korrigiert und Ihre Erfahrungen mit dem Üben eingearbeitet. Fünf Stunden verteilen sich so nach Absprache über einen ZEITRAUM VON ETWA DREI MONATEN. Dabei hat es sich als sinnvoll erwiesen, den zweiten Termin schon nach kurzer Zeit (z.B. nach einer oder zwei Wochen) folgen zu lassen, weil am Anfang mehr Korrekturen nötig sind. Später dagegen genügen größere Abstände (z.B. vier oder mehr Wochen) zwischen den Unterrichtsterminen.

3. Natürlich haben Sie die Möglichkeit (die auch häufig in Anspruch genommen wird) diesem Unterrichtsblock je nach Bedürfnis oder Notwendigkeit in den Ihnen angemessenen Abständen WEITEREN UNTERRICHT folgen zu lassen, sei es, um Ihre Praxis zu intensivieren, neu zu beleben, oder auf veränderte Gegebenheiten zu reagieren.

Für diejenigen, die von AUSSERHALB BERLINS zum individuellen Unterricht anreisen, kann nach Absprache natürlich ein anderer Ablauf und Zeitrahmen vereinbart werden.

Das Berliner Yoga Zentrum

BYZ BERLINER YOGA ZENTRUM

Der individuelle Yogaunterricht ist eine Aktivität des gemeinnützigen Vereins Yoga und Gesundheit e.V. und des Berliner Yoga Zentrums. Der Unterricht wird von Lehrerinnen und Lehrern des Zentrums in der Meraner Staße 6 in Berlin-Schöneberg gegeben. Eine langjährige Ausbildung, fortlaufende Weiterbildungen und Arbeit unter ärztlicher Supervision qualifizieren sie für ihre Unterrichtstätigkeit.

Das Berliner Yoga Zentrum wird geleitet von Dr. med. Imogen Dalmann, Ärztin, und Martin Soder, Arzt, die seit Mitte der 80er Jahre mit Yoga in ihrer ärztlichen Praxis arbeiten.

Beide sind als Referenten in zahlreichen Aus- und Weiterbildungen tätig. Eine von ihnen im BYZ angebotene YogalehrerInnen-Ausbildung ist vom Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und der Europäischen Yogaunion (EYU) anerkannt. Sie sind Herausgeber des Journals VIVEKA, Hefte für Yoga: www.viveka.de und Autoren von WARUM YOGA: www.warumyoga.de.

Was Sie der Unterricht kostet

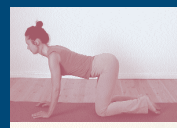
Die sechs Termine (Die Konsultation und fünf Mal jeweils eine Stunde Unterricht) kosten € 290. Viele Ersatzkassen beteiligen sich anteilsmäßig an diesem »Hatha-Yoga-Grundkurs«.

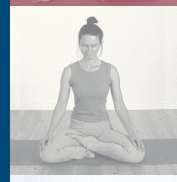
Kontakt

Berliner Yoga Zentrum
Meraner Sraße 6, 10825 Berlin
Schöneberg, Nähe U- Bahnhof Bayerischer Platz
Fon: 2147 89 95
Sprechzeit: Mo 10°°-12°° und Mi 12°° -14°° Uhr
Fax: 2147 89 96
Mail: info@byz.de
Weitere Infos und Aktuelles unter: www.byz.de

Yoga individuell

Eine persönliche Yogapraxis für Sie





BYZ BERLINER YOGA ZENTRUM

VEREIN YOGA UND GESUNDHEIT e.V.

EINE INDIVIDUELLE YOGAPRAXIS FÜR IHR SELBSTÄNDIGES ÜBEN

Individuell, regelmäßig, selbständig, zu Hause, für den Alltag:

Die Erarbeitung einer ganz auf Sie zugeschnittenen Yogapraxis für Ihr selbständiges Üben zu Hause: Das ist das Angebot der MitarbeiterInnen des Berliner Yoga Zentrums (BYZ). Seit über 15 Jahren sind wir für diese Arbeit ein kompetenter Ansprechpartner. Dieser Falter gibt Ihnen eine erste Orientierung und Entscheidungshilfe, ob dieses Angebot auch für Sie von Interesse ist.

Der im BYZ gegebene Unterricht hat das Ziel, Ihnen zu einer regelmäßig geübten und in ihren Alltag eingebundenen Praxis zu verhelfen. Heute wird Yoga meist in Gruppen unterrichtet: Aber in der viele Jahrhunderte langen Geschichte des Yoga war individuelles Unterrichten die vorherrschende Tradition. Auch für uns ist das selbständige Üben und der zu dessen Erarbeitung notwendige individuelle Unterricht eine Selbstverständlichkeit. Warum?

Weil eine Yogapraxis um vieles wirksamer wird, wenn sie

- ▷ regelmäßig - nicht nur einmal wöchentlich und
- ▷ selbständig - also in Eigenverantwortung geübt wird sowie
- ▷ angepasst ist an Ihre persönlichen und besonderen Ziele und Möglichkeiten.

Yoga gibt es in zahlreichen Formen und es gibt viele Arten es zu unterrichten. Wir im BYZ folgen einem alten - wenn auch oft vergessenen - Konzept des Yoga, das in einer immer normierteren Welt ausgesprochen modern erscheint: Nicht das Bewältigen bestimmter Übungen, Techniken oder akrobatischer Haltungen steht im Mittelpunkt, sondern die einzelne Person: An sie muss jede Yogaübung angepasst werden, nicht umgekehrt.

So verstanden, wird eine Yogapraxis natürlich jeweils unterschiedlich gestaltet sein.

Verschiedene Menschen, unterschiedliche Bedürfnisse:

Die mit einer Yoga-Praxis verbundenen Inhalte reichen vom Bedürfnis nach belebender körperlicher Bewegung, nach Entspannung oder nach mehr Konzentrationsfähigkeit über den Wunsch nach Heilung von einer Störung oder Krankheit bis hin zur Suche nach neuen Antworten auf wichtige Lebensfragen.

Jeder Mensch bringt für die Yogapraxis andere Möglichkeiten und Bedingungen mit:

Zum Beispiel kann die gleiche Übung für Sie sinnvoll und wirksam sein, bei jemand anderem jedoch nichts ausrichten oder sogar schaden. Aber nicht nur eine kompetente Auswahl der Übungen nach Wirkungen und Risiken ist notwendig, sondern auch die Berücksichtigung Ihres Alltags: Während jemand anderes täglich eine halbe Stunde üben kann, sind Sie selbst vielleicht froh, wenigstens jeden zweiten Tag 15 Minuten für sich zu finden. Ein individuelles Übungsprogramm trägt diesen und anderen Unterschieden Rechnung.

GESUND BLEIBEN

Vielleicht suchen Sie im Yoga die Möglichkeit, sich gesund und tatkräftig zu erhalten. Yoga trägt tatsächlich dazu bei, Ihre Gesundheit zu fördern, Ihre Regenerationskraft zu unterstützen, den Körper beweglich zu halten, entstandene Spannungen zu reduzieren, leistungsfähig und belastbar zu bleiben.

HEILEN

Vielleicht erhoffen Sie von Yoga Hilfe bei der Bewältigung einer Krankheit. Die Erfahrung zeigt, dass eine regelmäßige Yogapraxis Körperfunktionen harmonisieren kann. Immer wieder gelingt es damit, die unterschiedlichsten Beschwerden günstig zu beeinflussen. Dabei steht eine Yogapraxis nie im Widerspruch zu anderen Behandlungsansätzen. Im Gegenteil: Eigenes Yogaüben kann jede andere Therapie begleiten und unterstützen.

Trotz der vielen positiven Erfahrungen in der Arbeit mit Yoga sollen hier aber auch keine übertriebenen Erwartungen geweckt werden. Yoga ist kein Zaubermittel. Manchmal sind die Grenzen für eine Verringerung von Beschwerden sehr eng gesteckt. Aber gerade auch in solch schwierigen Situationen ist eine Yogapraxis oft von großem Wert. Sie kann lehren mit einer Krankheit besser umzugehen, kann neues Selbstvertrauen schaffen und verborgene Selbstheilungskräfte mobilisieren.

SICH FINDEN

Den eigenen Körper und Atem positiv erleben, Energie tanken, zu sich kommen, innere Klarheit und Ruhe, die nötige Distanz zu den Anforderungen des Alltags finden, Stress besser bewältigen: Wenn Sie das möchten, ist ein persönliches Übungsprogramm das Richtige für Sie. Yoga kennt dafür eine Vielzahl von Techniken, wir suchen die für Sie passenden aus. Sie selbst brauchen dafür nicht mehr als ein wenig Beharrlichkeit und ein paar Quadratmeter Platz, auf dem sich eine Decke ausbreiten lässt.

SICH VERÄNDERN

Yoga kann auch ein Weg werden, die eigene Persönlichkeit voranzubringen, enge und hinderliche Muster zu verlieren, sich selbst und anderen Menschen gegenüber mehr Offenheit zu entwickeln. Mehr innere Freiheit erleben können, erfolgreiche Sinnsuche, auch das sind große Themen des Yoga. Er stellt erprobte Konzepte bereit, die bei der Verwirklichung dieser Ziele helfen.

Ein Übungsweg - Eine Tradition:

Der Übungsweg des Yoga verlangt eigenes Tun und ein Ernstnehmen eigenen Erfahrens. In seiner über 2000jährigen Geschichte entstand ein System verschiedener Techniken: Körperübungen (Âsana), Atemübungen (Prânâyâma) und Übungen zur Konzentration und Meditation.

Der Unterricht im BYZ folgt einer der großen alten Traditionen des Yoga. Sie versteht Yoga als einen offenen Weg zu mehr innerem Frieden und Gesundheit, frei von religiösen Dogmen, transparent und hinterfragbar.

Im Üben erkennen Sie diese Tradition unter anderem daran,

- ▷ dass jede Übung entsprechend ausgesucht und individuell angepasst wird.

Ein solches Verständnis von Yoga und ein solcher Umgang mit seinen Übungen wird seit alters her »VINIYOGA« genannt.

- ▷ dass jede Übungsabfolge einem sinnvollen und schrittweisen Aufbau folgt.
- ▷ dass es nicht darum geht, sich in möglichst schwierige Formen zu pressen, sondern mit einfachen Mitteln gesund und wirksam zu üben.
- ▷ dass viele der Körperübungen als mit dem Atem verbundene Bewegungen, also dynamisch gelehrt werden.

»YOGA ENTFALTET SEINE MÖGLICHKEITEN ERST DANN, WENN DIE ÜBUNGSPRAXIS DEN ZIELEN UND GEGEBENHEITEN EINES MENSCHEN ANGEPASST IST«