

Einzelunterricht

Erarbeitung Ihrer individuellen Yogapraxis

Im Vordergrund stehen Ihre besonderen Bedürfnisse, Ihre mit dem Yoga verbundenen gesundheitlichen, mentalen oder spirituellen Ziele, Ihre körperlichen Bedingungen und Voraussetzungen sowie etwaige Beschwerden. Daraus entwickle ich gemeinsam mit Ihnen eine speziell auf Sie zugeschnittene Yogapraxis, die an Ihrem Rhythmus ausgerichtet ist und in Ihren Alltag sinnvoll eingebunden werden kann, damit Sie regelmäßig selbstständig zu Hause üben können.

Die Übungspraxis wird, bereichert durch Ihre Erfahrungen, in den folgenden Einzelstunden weiterentwickelt.

Die Häufigkeit der Unterrichtstermine hängt von Ihren individuellen Voraussetzungen und Bedürfnissen ab

Kosten:

Erstgespräch	75,00 €
(ausführliche Anamnese und ein erstes Übungsprogramm)	
Folgetermine:	60,00 €
Bei Buchung von 5 Terminen (empfohlen!)	270,00 €
(Erstgespräch und 4 Termine in Absprache frei wählbar)	



Beispiel-Zeichnung einer Übungsfolge aus dem Einzelunterricht

Mein Yogastil

Die **Yogatradition**, in der ich lehre, geht zurück auf Sri T. Krishnamacharya, seine Schüler A.G. & Indra Mohan und ist stark beeinflusst von seinem Sohn T.K.V. Desikachar.

Das Besondere daran ist:

- ☉ die individuelle Ausrichtung und Anpassung an die persönlichen Gegebenheiten (Funktion vor Form!)
- ☉ das schrittweise Vorgehen
- ☉ die starke Betonung der Atmung
- ☉ das überwiegend dynamische Üben

Die eher sanften und fließenden Bewegungen sowie Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen können dabei helfen, Beweglichkeit und Balance zu entwickeln, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen.

Yoga bietet eine bedeutsame Unterstützung bei der Erhaltung bzw. Wiederherstellung der Vitalität und des körperlichen und seelischen Wohlergehens.

Über mich

Claudia Aram



Yogalehrerin BDY / EYU

**Achtsamkeitstrainerin /
MBSR-Lehrerin**

Dipl. Sozialpädagogin

Zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU (seit 2007)

Ausbildung an der Yogaschule Braunschweig

Zertifizierte MBSR-Lehrerin (seit 2014)

Ausbildung beim Giessener Forum (Rüdiger Standhardt)

Weiterbildung „Yoga & Ayurveda“

bei Angelika Neumann (2018) & bei Alexander Peters (2019)

Weiterbildung „Yoga für Senioren“ (2016)

bei Peter Grewe

Weiterbildung Yoga bei körperlichen Einschränkungen

2014 & 2015 bei Dr. Günter Niessen

Weiterbildung „Yoga-Therapie“ (2014)

bei Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder

Weiterbildung Pranayama- und Meditation (2012 & 2014)

bei Dr. Shrikrishna

Weiterbildung „Yoga im Einzelunterricht“ (2008 – 2011)

bei Astrid Klinski

Fortbildungen „Yoga für Schwangere“

bei Martha Fritsch (2010) und Gaby Brinkmann (2011)

2 Studienreisen nach Indien (2003 & 2006)

mit der Yogaschule Braunschweig

Ich unterrichte Yoga seit 2004

Mein Schwerpunkt liegt in der Burn-Out-Prophylaxe und der Stressbewältigung durch Bewusstheits- und Achtsamkeitstraining.

Information und Anmeldung:

YogAram

Claudia Aram

Drosselweg 24

31228 Peine-Stederdorf

05171 / 58 30 88

E-Mail: YogAram@web.de



www.YogAram.de

A
G R
O ॐ A
Y O ॐ A M
अथ योगानुशासनम्

Claudia Aram

Yoga

&

Achtsamkeit



August 2019 bis Januar 2020

Kurse - Kleingruppen - Einzelunterricht

Yogakurse

Präventionskurse nach § 20 SGB V

In meinem Unterricht gehe ich auf Ihre persönlichen Voraussetzungen und Ziele ein.



Jeder Mensch ist einzigartig!!

Deshalb sind die körperlichen, seelischen und mentalen Voraussetzungen sowie die Ziele, die mit dem Yoga-Üben verbunden werden, verschieden.

Hatha-Yoga zur Stressbewältigung und für einen gesunden Rücken:

Beginn: Montag, 19. August 2019
Kurs 16/2019 18:00 – 19:15 Uhr (10 x bis 4.11., außer 10. & 28.10)
Kurs 17/2019 19:25 – 20:40 Uhr (10 x bis 4.11., außer 10. & 28.10)

Beginn: Montag, 11. November 2019
Kurs 23/2019 18:00 – 19:15 Uhr (10 x bis 27.1.20, außer Ferien)
Kurs 24/2019 19:25 – 20:40 Uhr (10 x bis 27.1.20, außer Ferien)

Ort: Ergotherapie Rickerts, Hans-Marburger-Straße 4, 31224 Peine

Beginn: Donnerstag, 22. August 2019

Kurs 18/2019 17:00 – 18:15 Uhr (10 x bis 7.11.)
Kurs 20/2019 19:50 – 21:05 Uhr (10 x bis 7.11.)

Beginn: Donnerstag, 14. November 2019

Kurs 25/2019 17:00 – 18:15 Uhr (8 x bis 23.1.20 außer 19.12. & 2.1.)
Kurs 27/2019 19:50 – 21:05 Uhr (8 x bis 23.1.20 außer 19.12. & 2.1.)

Ort: Katholisches Familienzentrum St. Elisabeth, Schloßstr. 10, 31224 Peine

Yoga am Vormittag

Beginn: Donnerstag, 29. August 2019

Kurs 21/2019 9.30 – 10:45 Uhr (8 x bis 24.10)

Beginn: Donnerstag, 24. Oktober 2019

Kurs 22/2019 9.30 – 10:45 Uhr (8 x bis 16.1.20, außer 19.12. & 2.1.)

Ort: YogAram, Drosselweg 24, 31228 Peine

Kursgebühren für die Yoga-Kurse:

10 Wochen 130 €
8 Wochen 104 €

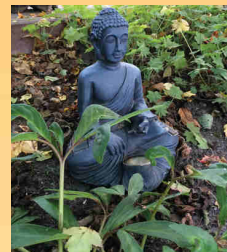
Die Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst oder übernommen

Achtsamkeitstraining

(MBSR-Kurse)

Ruhe und Gelassenheit in Beruf und Alltag

MBSR steht für *mindfulness-based stress reduction* und ist eine Methode zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe, mit der Sie lernen, wie Sie auf andere, gesündere Weise mit Stress, belastenden Lebenssituationen, Krankheiten oder schwierigen Gefühlen umgehen, und wie Sie ungesunde Gewohnheitsmuster durch achtsame Gewohnheiten ersetzen können.



Den Kern des Acht-Wochen-Programms bilden zum einen formelle Übungen, die helfen den Körper besser wahrzunehmen (Bodyscan), Grenzen zu spüren und zu beachten (achtsame Dehn- und Bewegungsübungen), Klarheit, Präsenz und Konzentration zu schulen (Sitzmeditation), zum anderen Experimente zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag, Referate der Kursleiterin, Erfahrungsaustausch der TeilnehmerInnen untereinander sowie Selbstreflektion.

Weitere Kursthemen u.a.:

- Mit der Achtsamkeit vertraut werden
- Die Funktionsweise unserer Wahrnehmung
- Im eigenen Körper zu Hause sein
- Stress mit Achtsamkeit begegnen
- Stressverschärfende Gedanken
- Das Schweigen entdecken (die Heilkraft der Stille)
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Selbstakzeptanz und Toleranz
- Achtsame Kommunikation



YogAram MBSR

Teilnahmevoraussetzung:

Bereitschaft acht Wochen an sechs Tagen in der Woche mind. 45 Minuten die im Kurs erlernten Übungen mit Hilfe von CDs zu Hause zu üben. Hinzu kommen wöchentliche informelle Übungen zur Achtsamkeit in Alltagshandlungen und das Führen eines Tagebuches.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen und dokumentieren die Wirksamkeit von MBSR. (s.a. www.mbsr-verband.de)

Achtsamkeitstraining

Präventionskurse nach § 20 SGB V

Kostenlose Einführungsveranstaltungen

z.B. für MBSR 3/2019
Freitag 13. September 2019 um 18:00 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Elisabeth, Schloßstr. 10, 31224 Peine

z.B. für MBSR 1/2020
Freitag 13. Dezember 2019 um 18:00 Uhr

Ort: KVHS Peine, Stederdorfer Str. 8/9, 31224 Peine
(bitte anmelden unter 05171 / 401 30 43)

Der Besuch einer Einführungsveranstaltung ist für eine spätere Teilnahme Voraussetzung.

MBSR 3/2019

Kursbeginn: Dienstag, 24. September 2019
Zeit: 18:30 bis 20:45 Uhr
(8 Treffen, bis 26.11., außer 8.10. & 29.10.)

Zusätzlich ein Achtsamkeitstag am

Datum: Samstag, 16. November 2019
Zeit: 10 – 17 Uhr

Ort: Familienzentrum St. Elisabeth, Schloßstr. 10, 31224 Peine



MBSR 1/2020

Kursbeginn: Mittwoch, 8. Januar 2020
Zeit: 18:30 bis 20:45 Uhr
(8 Treffen, bis 26.2.2020)

Zusätzlich ein Achtsamkeitstag am

Datum: Samstag, 8. Februar 2020
Zeit: 10 – 17 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben

Kursgebühr 295 € (incl. 3 Übungs-CDs und Skript)
Von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst !