



Frederike Baehre

Ich möchte meine Teilnehmer darin unterstützen, inneren Frieden und körperliches Wohlbefinden, Kraft und Flexibilität, mehr Lebensfreude und einen Blick für das Wesentliche zu erreichen.

Während wir uns bewegen, die Übungen praktizieren, schulen wir unsere Achtsamkeit. Durch genaues Anleiten mit verschiedensten Angeboten lernen wir unseren Körper sehr fein kennen, spüren mit der Zeit immer genauer, was gut tut.

Mit Hilfe aufeinander aufbauender Übungsfolgen, die gezielt Rücken und Wirbelsäule im Blick haben, lockern wir Spannungen. Der ganze Körper wird durchbewegt, was unmittelbar zur Verbessernug unseres Wohlfühls beiträgt.

Wir bewegen uns langsam im Fluss von Ein- und Ausatmung, weitere einfache Atemübungen unterstützen bestimmte Wirkungen, entspannen unseren Körper und unseren Geist. Wir kommen zur Ruhe und gewinnen Abstand – ein neuer Blick auf die Dinge, die uns beschäftigen, wird möglich. Lösungen tauchen auf.

Mit der Zeit lernen wir, die beruhigende Wirkung bewußter Atemführung im Alltag zu nutzen. Teilnehmer berichten auch, dass sich ihr Schlaf verbessert hat.

Wir legen Wert darauf, unsere persönlichen Grenzen kennenzulernen. Wir üben uns darin, innerhalb dieser Grenzen zu arbeiten, ohne Zwang mit uns umzugehen und vermeiden so, uns zu überlasten. Wir lernen uns immer besser anzunehmen, so wie wir sind.

- Jahrgang 1959, Mutter eines fast erwachsenen Sohnes
- Pädagogische Fachkraft in einem Frankfurter Kinderladen, Architektin
- praktizierende Yogalehrerin seit 2004
- Fortbildungen in der Tradition von Sri T. Krishnamacharya, Iyengar-Yoga und Yoga für Kinder und Jugendliche

Kontakt

069-57 72 64

0175-81 40 453

info@gesund-mit-yoga-frankfurt.de

www.gesund-mit-yoga-frankfurt.de

www.yoganetzwerk-frankfurt.de



Angebot

Yoga in Kleingruppen

mit 6 bis 9 Personen in angenehmer Atmosphäre, wöchentlich, Übungseinheit 90 min.
Kursgebühr monatlich 47,50 €.

Einstiegskurse für Schnupperer und Neulinge

Hier werden die Prinzipien der von mir gelehrteten Yogarichtung eingeübt, sodass eine Teilnahme an einem Kurs ohne Weiteres möglich wird.

Yoga im Einzelunterricht

Regelmäßig monatlich oder nach Bedarf mit Zykluserarbeitung für die Praxis zu Haus.
Übungseinheit 75 min. 50 €,
Anamnese-Stunde 90-120 min. 75,00 €.

Workshops und Yoga-Philosophie-Abende

Unterrichtsorte und Termine

Eckenheim
Do 18.20 – 19.50 Uhr
Eckenheimer Landstr.489
60435 Frankfurt

Heddernheim
Fr 16.00 – 17.30 Uhr
Praxis Claudia Bady
Habelstraße 28
60439 Frankfurt

Niederursel
Mi 20.00 – 21.30 Uhr
Haus des Kindes
Alt Niederursel 53
60439 Frankfurt

Frankfurter Berg
Einzelunterricht
Wickenweg 52
60433 Frankfurt

