



Erika Meineke

Seit 1987 bin ich in eigener Praxis selbstständig. In meinen Räumen in der Stadtmitte biete ich Coaching, Supervision und Yoga an.

Ich praktiziere seit über 30 Jahren Yoga und seit ca. 25 Jahren unterrichte ich Yoga neben meinen anderen Tätigkeiten.

In der Tradition des Hatha-Yoga steht die Arbeit mit dem Körper, dem Atem und der Konzentration im Vordergrund. Hier wiederum gibt es viele Schulrichtungen. Ich habe einige sehr intensiv kennen und schätzen gelernt. Entsprechend meiner Lebensphase ändert sich auch mein Yogastil. Gleich bleibt jedoch meine Konzentration darauf, Haltungen und Übungen an den jeweiligen Teilnehmer anzupassen. Zentraler Punkt ist immer die Entwicklung einer Bewusstheit für das momentan Mögliche, für Grenzen oder Blockaden, welche Spielräume noch entdeckt und entwickelt werden können.

Mir persönlich bietet Yoga die Möglichkeit meine Lebensfreude zu spüren und wenn sie sich 'mal im Alltag versteckt, wieder anzustupsen.

Ich beginne die Kursstunde in der Regel damit, die Struktur der nächsten Stunde vorzustellen und Wünsche aufzunehmen. Danach werden einfache Bewegungen in Verbindung mit dem Atem geübt. Im weiteren Verlauf werden Asana (Haltungen) statisch oder dynamisch als Bewegungsfolgen angeboten. Es folgen die Arbeit mit dem Atem und Entspannung.

Kontakt

069-51 63 82

email@erika-meineke.de

www.erika-meineke.de

www.yoganetzwerk-frankfurt.de



Angebot

Es können maximal 7 Personen in meinen Räumen teilnehmen. Die Kurse – außer in den Schulferien – sind fortlaufend, in der Regel berechne ich die Zeiten zwischen den Ferien. Auf Absprache finden auch mal Kurse innerhalb der Schulferien statt.

10 Kursstunden kosten 170,00 €, mit Absprache können Stunden in den anderen Kursen nachgeholt werden.

Einzelstunden sind unter anderem sinnvoll, wenn man ein auf die eigene Person ausgerichtetes Programm haben möchte und zu Hause praktiziert.

Eine Einzelstunde kostet 70,00 €.

Unterrichtsort und Termine

Innenstadt
Kleiner Hirschgraben 10-12
60311 Frankfurt

Mo 19.30–21.00 Uhr
Yoga in der Gruppe (max. 7 Teiln.)

Di 18.30–20.00 Uhr
Yoga in der Gruppe (max. 7 Teiln.)

Mi 18.15–19.45 Uhr
Yoga in der Gruppe (max. 7 Teiln.)

