



## Christina Salzmänn

Ein besonderer Schwerpunkt meiner Yogatätigkeit ist, neben dem Gruppenunterricht in kleinen Gruppen, der Einzelunterricht mit einer ganz individuellen Anpassung an die Bedürfnisse und Beschwerden des jeweiligen Teilnehmers.

Mein Interesse im Einzelunterricht gilt auch der Verbindung von Yoga und Ayurveda.

Neben den entsprechend ausgewählten und angepassten Übungen aus dem Yoga, begleite ich den Teilnehmer darüber hinaus gerne beratend mit Ernährungsempfehlungen oder Anregungen zu kleinen Veränderungen im Tagesablauf, sofern es gewünscht wird.

Ich gebe Unterricht in Yogaphilosophie, insbesondere in Yoga Sutra von Patanjali und Chanting von vedischen Texten und Mantras.

Ich kann Menschen, die Unterstützung bei der Lösung ihrer Probleme suchen, ein Übungsangebot anbieten, das die individuelle körperliche geistige und seelische Struktur in einem ganzheitlichen Sinn berücksichtigen kann.

Seit 1990 bin ich als Yogalehrerin, anerkannt durch BDY/EYU, tätig, Yogateacher KHYF seit 2007.

Außerdem bin ich seit 1993 Schülerin von R.Sriram, der mich in der Tradition von T. Krishnamacharya und T. K.V. Desikachar ausbildet.

Ich habe eine zweijährige Ausbildung und verschiedene Weiterbildungen in Ayurveda bei Dr. Jeevan absolviert.

## Kontakt

069-51 17 64

Christina.Salzmänn@t-online.de

[www.yoganetzwerk-frankfurt.de](http://www.yoganetzwerk-frankfurt.de)



## Angebot

Meine Yogakurse dauern jeweils 75 Minuten und sind fortlaufend, das heißt sie werden nur durch Urlaube, Fortbildungen oder ähnliches unterbrochen. Keine speziellen Anfängerkurse.  
Kosten pro Unterrichtseinheit: 13 €

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist ohne Yogavorkenntnisse nur möglich, wenn 5 Einzelstunden (zu je 60 Minuten) als Vorbereitungsphase durchlaufen werden. Diese Termine werden individuell vereinbart.  
Bei Yogavorkenntnissen werden eine bis drei Vorbereitungsstunden durchgeführt.  
Kosten der Vorbereitungsstunden: jeweils 25 €

Einzelunterricht: Voraussetzung ist regelmäßiges, eigenständiges Üben zuhause nach individuell erstelltem, persönlichen Übungsprogramm.  
Kosten für Einzelunterricht: 50 € pro Zeitstunde

## Unterrichtsort

Eschersheim  
Körperstraße  
60433 Frankfurt

