



Silvia Seibert

Es gibt viele Definitionen von Yoga: eine Handlung mit ungeteilter, ununterbrochener Aufmerksamkeit ausführen; eine Verbindung zwischen verschiedenen Dingen herstellen; sich von einem Punkt zu einem anderen – höheren – bewegen. Allen diesen Definitionen gemeinsam ist die Idee der Veränderung. Einer Veränderung, die uns zu einem Punkt bringt, an dem wir zuvor noch nicht waren: etwas zuvor unmöglich Scheinendes wird möglich, Unerreichbares wird erreichbar, Unsichtbares wird sichtbar.

Einer der häufigsten Gründe, warum jemand mit dem Yoga-Üben beginnt, ist, weil sich etwas ändern soll: man möchte sich besser fühlen und in der Lage sein, den Anforderungen des Lebens angemessener zu begegnen, als dies zuvor möglich war. Auf diesem Weg kann Yoga eine große Hilfe und Unterstützung sein.

Jede und Jeder kann zu jeder Zeit mit dem Üben beginnen. Es braucht dazu keine besonderen Voraussetzungen, sondern lediglich den Entschluss, sich auf den Weg zu machen.

Kontakt

069–41 07 61 01

email@viniyoga-frankfurt.de

www.viniyoga-frankfurt.de

www.yoganetzwerk-frankfurt.de



Angebot

Im Einzelunterricht können die Übungen so ausgewählt und angepasst werden, dass der individuelle Entwicklungsweg bestmöglich unterstützt wird. Dazu wird in einem ersten Treffen ein persönliches Übungsprogramm ausgearbeitet und notiert, das die/der Übende selbstständig und regelmäßig zu Hause übt. Nach jeweils 4 bis 6 Wochen finden weitere Treffen statt, in denen die Erfahrungen mit dieser Übungspraxis besprochen und die Praxis dem entsprechend verändert und angepasst wird. Jedes Treffen dauert ca. 60 bis 75 Minuten und kostet 60,00 €. Termine sind flexibel vereinbar.

Der Unterricht findet in meinen Räumen in Alt-Eschenheim statt, in besonderen Fällen sind auch Hausbesuche möglich.

Gruppenunterricht findet regelmäßig einmal in der Woche zu einem festen Termin statt und dauert 75 Minuten. Um auch hier ein individuelles Üben zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl auf maximal 8 Personen beschränkt. Die Kosten liegen bei 15,00 € pro Unterrichtsstunde, die teilweise Erstattung der Kosten durch die Krankenkassen ist möglich.

Unterrichtsort

Eschersheim
Alt-Eschersheim
60433 Frankfurt

