

# PERSONAL YOGA

GEZIELT - FLEXIBEL & SCHNELLER TRAININGSERFOLG durch  
Personal Training, statt Gruppentraining!

## YOGA!

Privat, Individuell für Dich! Ob ein 1:1 oder zu Zweit! Egal Wo, Ich bringe Yoga zu Dir: Ob ins Büro, nach Hause oder im Homestudio Lakeside.Yoga.Hannover in Bothfeld.

Denn Es geht hier um Deine Zeit, Deine Yoga Praxis... Warum in die Gym rennen und weniger Zeit haben für Privatleben, Familie und Freunde? Beim Personal Yoga stehst DU als Person unter Berücksichtigung deiner anatomischen Veranlagungen im Mittelpunkt und der Unterricht wird gezielt auf Deine Wünsche und Ziele abgestimmt. Ganz in Deinem Tempo und nach Deinen Bedürfnissen gerichtet.

YOGA 1:1 ist die ursprünglichste Methode, um Yoga zu lernen und zu üben. Dabei steht lediglich ein Schüler seinem Lehrer gegenüber und erlernt die Essenz des Yogas.

In dieser Form hat der Trainer die Möglichkeit sein gesamtes Wissen und seine Erfahrungen sorgsam auf die Bedürfnisse seines Schülers abgestimmt weiterzugeben. Personal Yoga ist besonders empfehlenswert Wenn Du mit Yoga anfängst. Hier legst Du den Grundstein für einen erfolgreichen Yogaweg. Egal welche Vorkenntnisse oder Vorstellungen Du hast: Wir arbeiten zusammen Deine Bedürfnisse an Deine Zeit anzupassen. DU entscheidest! Ich bin flexibel und mobil und habe Freude DIR Yoga zu vermitteln.

[www.lakesideyoga-hannover.de](http://www.lakesideyoga-hannover.de)

# .EGAL WAS DU SUCHST.

## Erfahre - Erlerne - Erkenne

yoga.



## LEIDENSCHAFTLICHER YOGI

Neben Personal Yoga Training biete ich hauptsächlich Vinyasa Flow Yoga (Yoga Alliance) in Level 1-2, Basic und Gentle Yoga, 60Plus Silver Age und Teens Yoga Stunden in Gruppen an. Pranayama (Ausgleich von Körper und Geist durch Atemübungen) sowie Meditation sind Teil meiner Stunde. Weiterhin bilde ich mich aus als Intl. Thai Yoga Practitioner sowie Reiki Meister 1&2 und in die Theorie der Klangschalen Therapie/ Massage. Als Studierende Medien-Informatikerin bin ich auch eine Technikerin in meiner Yoga Praxis. Körperarbeit (Ausrichtung) steht im Mittelpunkt mit Fokus auf Atem und Technik um Geist und Körper zu verbinden.

yanee@lakesideyoga-hannover.de  
#015730432205

## ÜBER VINYASA YOGA

VINYASA Yoga ist eine dynamische Form des Yoga und aus den Ursprüngen des Hatha bzw. Asthanga Yoga entsprungen und ist immer mehr in Europa aber besonders in den USA beliebt und häufig vertreten.

Vi = auf eine bestimmte Art und Weise, nyasa = anordnen, platzieren; und zwar so, dass Körper, Geist und Atem im Einklang sind.

So entsteht aus einer kreativen Anordnung von Asanas ein Bewegungsfluss, der den Körper kräftigt und den Geist beruhigt. Hier werden Muskulatur gedehnt und entspannt damit der Körper mehr Flexibilität erlangt. Die Gelenke werden mobilisiert, die Muskulatur gekräftigt, die Organe gut durchblutet.

Yoga fördert nicht nur das Gleichgewicht, die Koordination, sondern verbessert auch die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie das Lungenvolumen.

