Daniela Koll – Sanftes Yoga & Entspannung
www.daniela-koll.de

Ich bin Yogalehrerin mit Fortbildung in Yoga-Therapie und Heilpraktikerin für Psychotherapie und biete Yoga Gruppenstunden und individuelle Einzeltermine zur Stärkung von Körper & Seele an.

Ganz gleich, ob Du noch nie Yoga gemacht hast oder bereits ein/e erfahrene/r Yogi bist: Bei mir bist Du richtig, wenn Du eine herzlichen Atmosphäre suchst, Deine Gedanken mal zur Ruhe bringen möchtest und auf sanfte Weise Deinen Körper stärken und beweglich halten möchtest. Mir ist wichtig, dass Du genau die Yogapraxis für Dich findest, die Dir auf körperlicher und seelischer Ebene gut tut.

Da viele Menschen mit Rücken- und Nackenbeschwerden zu kämpfen haben, erhält dieser Bereich in meinen **Gruppenstunden** eine besondere Aufmerksamkeit. Trotzdem ist jede Yoga-Stunde ein Rundum-Programm für den ganzen Körper, den Geist und die Seele.

Einzelstunden stimme ich individuell auf Dich und Deine ganz persönlichen Bedürfnisse ab. Einige Gründe, die für eine Einzelstunde bei mir sprechen:

- Wenn Du schon immer mal Yoga ausprobieren wolltest, Dich aber - aus welchem Grund auch immer - in der Gruppe nicht so "traust".
- Wenn Du aktuelle Beschwerden, Belastungen oder Einschränkungen hast - körperlicher oder seelischer Natur - und einen Weg für Dich finden möchtest um Dich auf beiden Ebenen wieder wohl(er) zu fühlen.
- Wenn Du beruflich oder privat so viel um die Ohren hast, dass Du es ohnehin nicht zur wöchentlichen Yogastunde schaffst, sondern einen flexiblen Termin brauchst, der zu Deinem Kalender passt.

Themen, die mir bei Einzelstunden immer wieder begegnen, sind:

- Rücken-, Kopf- oder Nackenbeschwerden
- Entspannung, Stressabbau & Burnout (Prophylaxe) - auch für Führungskräfte
- Erschöpfung, depressive Verstimmungen
- Schlafprobleme
- Schmerzen
- Bewegungs-Einschränkungen, z.B. nach einer Knie- oder Hüft-OP
- Knieverletzungen, z.V. Meniskus-Ruptur
- Osteoporose
- Erhalt oder Verbesserung der Beweglichkeit, Faszien-Arbeit
- Übergewicht
- Umgang mit schwierigen Situationen - beruflich & privat wieder zu mehr "Stärke" finden.

Weitere Infos zu mir und meinem Angebot findest Du unter www.daniela-koll.de

Wenn Du Fragen hast oder nicht sicher bist, ob Yoga für Dich das Richtige sein kann, sprich mich gerne an. Viele Bedenken lassen sich bereits bei einem kurzen Telefonat klären.

Ich freue mich, Dich auf Deinem ganz persönlichen Weg begleiten zu dürfen!

Herzlich, Daniela

Terminvereinbarungen per E-Mail an daniela-koll@gmx.de oder telefonisch unter 0151-20762251