

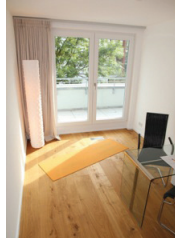
## Wie Ihre persönliche Yogapraxis erarbeitet wird

### DIE BEDÜRFNISSE

an den Inhalt des Unterrichts können ebenso variieren wie die Häufigkeit, mit der Sie ihn in Anspruch nehmen. Als Grundlage meiner Arbeit hat sich folgendes Vorgehen bewährt:

### AM ANFANG STEHT EINE KONSULTATION

Sie dient dazu, Ihre besonderen Bedürfnisse herauszufinden, etwaige Beschwerden zu verstehen und Ihre körperlichen Bedingungen zu erkennen. Nach den Ergebnissen dieser Konsultation wird die Richtung der Yoga-Praxis bestimmt.



### ICH ENTWICKE DARAUS ÜBER 4 WEITERE TERMINE

**DIE YOGAPRAXIS**, mit der Sie eigenständig üben können. In jeder Stunde wird eine Praxis erarbeitet und als Piktogramm für Ihr Üben zu Hause schriftlich festgehalten. Beim nächsten Termin wird sie weiterentwickelt und Ihre Übungserfahrung und weitere Bedürfnisse mit eingearbeitet. 5 Stunden verteilen sich so nach Absprache über den Zeitraum von etwa 3-4 Monaten. Dabei ist es sinnvoll, den Termin nach der Konsultation zeitnah folgen zu lassen (1-2 Wo.), um Ihrem Anliegen entsprechend Yoga zu praktizieren und erste Erfahrungen zu sammeln. Später genügen größere Abstände zwischen den Terminen.

### NATÜRLICH HABEN SIE DIE MÖGLICHKEIT

(die auch oft in Anspruch genommen wird), diesem Praxis-Block je nach Bedürfnis oder Notwendigkeit in den Ihnen angemessenen Abständen weiteren Unterricht folgen zu lassen, sei es, um Ihre Praxis zu intensivieren, neu zu beleben oder auf veränderte Gegebenheiten zu reagieren.

### WERTAUSGLEICH FÜR DIESES ANGEBOT € 180,-

Konsultation + 4 Stunden Unterricht (5 Termine)

Jede weitere Stunde € 45,-

Das Angebot gilt für alle Altersgruppen

**Sie sichern sich damit Qualität und persönliche Betreuung**

## Biografie

### HINTERGRUND

Schon in jungen Jahren wurde die Wirbelsäule zu meinem Lebensthema und später zur Reise ins Abenteuerland. Eine strukturell bedingte Fehlstellung, Haltungsschäden und Instabilität im unteren Rücken führten mich zu spezieller Wirbelsäulen-Therapie.

### METHODENERFAHRUNG

Feldenkrais und insbesondere Yoga halfen mir, meinen Rücken zu stabilisieren, die Muskulatur zu kräftigen und zu einer besseren Haltung, auch mir selbst gegenüber. Spaß an Bewegung und Freude am Yoga ließen mich die unterschiedlichsten Yoga-Traditionen entdecken.

### KOMPETENZ

3,5jährige Yogatherapie-Ausbildung im Institut Dalmann/Soder  
4jährige Yoga-Ausbildung im Institut Dalmann/Soder, Berlin  
Spiraldynamik-Ausbildung bei Christian Heel, München  
Coaching-Ausbildung bei der Fa. Coatrain, Hamburg  
Langjährige Erfahrung in Mentaltraining & Meditation  
Mehrjährige Energiearbeit (Qigong)  
Spezielle Fortbildungen in Beckenboden-Training

### LEHRER

Das Viniyoga-Konzept, nach dem ich unterrichte, entspringt T. Krishnamacharya und dessen Sohn T.K.V. Desikachar. Meine Lehrer im Yoga sind die Ärzte Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder. 1990 gründeten sie das Berliner Yoga Zentrum, in dem bisher viele Yoga-Ausbildungen durchgeführt wurden.

### KLAUS-HERMANN SIEKMANN

Yogalehrer (BDY) / zertifizierter Coach  
Mitglied im Berufsverband deutscher Yogalehrer

Zeit Individuelle Terminvereinbarung  
Ort Exklusive Räume im Herzen Eppendorfs  
Kontakt 04041303256 · 017627472364



[info@yogasiekmann.de](mailto:info@yogasiekmann.de) - [www.yogasiekmann.de](http://www.yogasiekmann.de)

Yoga individuell.  
Eine persönliche Yoga-Praxis für Sie.



## Individuell, regelmäßig, selbständig, zu Hause, für den Alltag, wirksam:

**DIE ERARBEITUNG** einer ganz auf Sie persönlich zugeschnittenen Yoga-Praxis für Ihr selbständiges Üben zu Hause: Das Angebot einer alten Tradition. Heute wird Yoga oft in Gruppen unterrichtet. Aber: In der über 2000jährigen Geschichte des Yoga war individueller Unterricht die vorherrschende Tradition. Diese Zeilen geben Ihnen eine erste Orientierung und Entscheidungshilfe, ob dieses Angebot auch für Sie von Interesse ist.

### SELBSTÄNDIGES ÜBEN

Der Unterricht hat das Ziel, Ihnen zu einer regelmäßig geübten und in Ihren Alltag eingebundene Yoga-Praxis zu verhelfen. Die Erfahrung zeigt, dass solch eine Praxis viel wirksamer ist, als der Gruppenunterricht, weil sie « Ihre persönlichen Ziele und Möglichkeiten in den Mittelpunkt stellt und sich in der Auswahl der Übungen an Wirkrichtung und Intensität orientiert. « regelmäßig, selbständig geübt und auch « möglichen Veränderungen angepasst werden kann.

### DAS VINIYOGA-KONZEPT

Yoga wird in vielen Formen und sehr unterschiedlich unterrichtet. Ich hatte das Glück, die Tradition kennen zu lernen, die einem alten - wenn auch oft vergessenen - Konzept folgt und heute sehr modern erscheint: VINIYOGA. Es ist kein Yoga-Stil, sondern beschreibt die Kunst, Yoga individuell angepasst, kompetent und kreativ anzuleiten. Nicht das Bewältigen standardisierter Techniken oder akrobatischer Haltungen steht im Mittelpunkt, sondern die einzelne Person. An Sie muss jede Übung angepasst sein.

### IHRE PERSÖNLICHE SITUATION UND IHRE BEDÜRFNISSE

können Sie hier darstellen. Eine maßgeschneiderte Yoga-Praxis, die Ihr Alter, Ihren Gesundheitszustand, Ihre beruflichen Anforderungen und Ihre Interessen mit einbezieht, kann auf vielen Ebenen zu einer positiven Veränderung beitragen. Berücksichtigt wird auch, wann Sie zu Hause üben möchten und wie viel Zeit Ihnen zur Verfügung steht.

## Jeder Mensch bringt andere Möglichkeiten und Bedingungen mit.

### VERSCHIEDENE MENSCHEN UNTERSCHIEDLICHE BEDÜRFNISSE

Die gleiche Übung kann für Sie sinnvoll sein, bei jemand anderem aber nichts ausrichten. Die kompetente Auswahl der Übungen nach Wirkungen und Risiken ist ebenso notwendig wie das Berücksichtigen Ihres Alltags. Während jemand anderes täglich 30 Minuten üben kann, sind Sie selbst vielleicht froh, wenigstens jeden 2. Tag 15 Min. zu finden. Ein individuelles Übungsprogramm trägt diesen und anderen Fakten Rechnung.

### GESUND BLEIBEN

Vielleicht suchen Sie im Yoga die Möglichkeit, sich gesund und tatkräftig zu erhalten. Yoga trägt tatsächlich dazu bei, Ihre Gesundheit zu fördern, Ihre Regenerationskraft zu unterstützen, den Körper beweglich zu halten, entstandene Spannungen zu reduzieren, leistungsfähig und belastbar zu bleiben.



### HARMONISIEREND

Die Erfahrung zeigt, und viele seriöse Studien bestätigen das: Eine regelmäßige Yoga-Praxis kann gestörte Körperfunktionen harmonisieren und unterschiedliche Beschwerden günstig beeinflussen. Dabei steht eine Yoga-Praxis nie im Widerspruch zu anderen Behandlungsansätzen. Im Gegenteil: Eigenes Yoga-Üben kann jede andere Therapie begleiten und unterstützen.

### BEGLEITEND

Trotz der vielen positiven Erfahrungen in der Arbeit mit Yoga sollen hier aber auch keine übertriebenen Erwartungen geweckt werden. Manchmal sind die Grenzen für Verringerung von Beschwerden sehr eng gesteckt. Aber gerade auch in solch schwierigen Situationen ist eine Yogapraxis von großem Wert. Sie kann lehren, mit einer Krankheit besser umzugehen, neues Selbstvertrauen schaffen und verborgene Selbstheilungskräfte mobilisieren.

### SICH FINDEN

Körper und Atem positiv erleben, Energie tanken, zu sich kommen, innere Ruhe und Klarheit, die nötige Distanz zu den Anforderungen des Alltags finden, Stress besser bewältigen: Wenn Sie das möchten, ist ein persönliches Übungsprogramm das Richtige für Sie. Yoga kennt dafür eine Vielzahl von Techniken. Ich suche die für Sie passenden und wirksamsten aus. Sie selbst brauchen dafür nicht mehr als ein paar Quadratmeter Platz, auf dem sich eine Decke ausbreiten lässt.

### SICH VERÄNDERN

Yoga kann auch ein Weg sein, die eigene Persönlichkeit voranzubringen, enge und hinderliche Muster zu verlieren, sich selbst und Anderen gegenüber mehr Offenheit zu entwickeln. Mehr „innere Freiheit“ erleben können, erfolgreiche Sinn-Suche, auch das sind mögliche Themen des Yoga. Er stellt erprobte Konzepte bereit, die bei der Verwirklichung dieser Ziele helfen.

## Techniken Innere Qualität

### DIE TECHNIKEN DES YOGA

umfassen Körper- und Atemübungen, Übungen zur Konzentration, Achtsamkeit und Meditation. Der Unterricht ist inspiriert von einer Tradition, in der Yoga verstanden wird als ein offener Weg zu mehr Gesundheit und innerem Frieden, frei von religiösen Dogmen, transparent und hinterfragbar.



### DIE INNERE QUALITÄT IM ÜBEN

erkennen Sie daran, « dass jede Übung individuell ausgesucht und angepasst wird. « dass Übungsfolgen sinnvoll, schrittweise aufgebaut werden. « dass es nicht darum geht, den Körper in schwierige Formen zu pressen, sondern mit einfachen Mitteln gesund und wirksam zu üben. « dass der Atem im Üben eine wichtige Rolle spielt und Körperübungen oft dynamisch als mit dem Atem verbundene Bewegungen gelehrt werden.