

Yoga in allen Lebenslagen:

Mit Yoga vermittele ich Ihnen ganz persönliche positive Erfahrungen mit sich selbst. Erfahrungen, die Ihnen dabei helfen, zu sich selbst sowie zu Ihren Bedürfnissen zu finden und durch die Sie ein zufriedeneres und gesünderes Leben führen werden. Es ist meine große Leidenschaft, meine Begeisterungsfähigkeit dafür einzusetzen, Ihre verborgenen Energien aufzuspüren, zu entfachen und Ihnen Kraft und Selbstvertrauen zu geben, damit Sie Ihre Visionen, Ideen, Ziele und Träume verwirklichen können.

vivayoga bietet:

- * **offene Yogastunden** an verschiedenen Orten Hamburgs zur Praxis in der Gruppe
- * **individuelles**, für Sie **maßgeschneidertes Yoga-Coaching** in Einzelstunden nach Vereinbarung an

vivayoga versteht die Kombination aus geistiger, körperlicher und emotionaler Bewegung als Grundlage für ein nachhaltiges persönliches und berufliches Wachstum. Meine innovative, unkonventionelle Arbeitsweise verbindet psychologische **Yoga-Therapie, die auf neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht, mit Entspannungs- und Meditationstechniken aus jahrtausendealtem Wissen** für die **Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit.**

Preisbeispiele von vivayoga:

Monatliche Teilnahme 1 x wöchentlich 1 UE.*	75 min.	€ 45,-
Laufende Kurse ohne Vertrag	75 min.	€ 15,- pro UE.*
Probestunde	75 min.	€ 10,- pro UE.*
Yogakurs für Schwangere	75 min.	€ 15,- pro UE.*
10er Karte 3 Monate ab Ausstellungsdatum gültig	75 min.	€ 130,-
Einzelberatung / -unterricht Yoga-Therapie	60 min. € 80,-	Im 5er Abo ermäßigt: € 350,-
Numeroskop-Erstellung		€ 50,-

* UE. = Unterrichts-Einheit
Die Kurse finden nicht während der Hamburger Schulferien statt.
Die Preise für Workshops, Seminare und Firmenkurse erhalten Sie auf Anfrage. Sie entsprechen den üblichen Honorarsätzen des Berufsstandes. Bei echten finanziellen Notlagen muss aber niemand auf Hilfe verzichten. Bitte sprechen Sie mich an!

Meine Angebote:

Yoga- und Entspannungskurse für:

- * Frauen in allen Lebenslagen
- * Schwangere, Geburtsvorbereitung und Rückbildung
- * Frauen, die sich hormonelle Balance wünschen, auch bei Kinderwunsch

- * Paare
- * Kinder bis zum 12. Lebensjahr und Jugendliche
- * Menschen, die nicht so können, wie es geschrieben steht. Yoga und Entspannungstechniken – auch auf dem Stuhl – und an Ihrem Arbeitsplatz – unabhängig von Alter und Fitness

- * Seminare für Menschen in helfenden und heilenden Berufen
- * Fortbildungen für Yogalehrer
- * Numeroskope

- * Yoga-Therapie
- * Yoga im Wasser
- * Yoga Walking
- * Yoga-Coaching, individuell und maßgeschneidert auf die jeweilige Lebenssituation des Gegenübers ausgerichtet. Hierbei fließen Erfahrungen und Kenntnisse aus verschiedenen Richtungen ein, wie Yoga- und Atemtherapie, psychologische Beratung, Reiki, Chakren- und Auraausgleich, NIA, AIM, PME, EFT, Numerologie und vieles mehr. Persönlich, telefonisch oder online.

Kontakt:

Susanne Voss:
Dipl. Yogalehrerin, psychologische Yoga-Therapeutin (BYVG), zert. psychologische Managementtrainerin, Individualcoach & Persönlichkeitstrainerin (EBWK), Geburtsvorbereiterin (3HO)

vivayoga Hamburg
Eppendorfer Weg 93
20259 Hamburg
040 - 43 28 28 75
info@vivayoga.de

vivayoga Soltau
Mühlenstr. 1
29614 Soltau
0160 - 997 327 96
www.vivayoga.de


vivayoga: Jahrtausendealtes Wissen für den modernen Menschen von heute. Wir haben alle viel mehr als nur eine zweite Chance.

* * *
susanne voss
vivayoga



Zeit für ein neues Lebensgefühl Yoga kann jeder!

**vivayoga: Mit Leichtigkeit durch die Lebenszyklen.
Glücklichsein ist der Weg.**




Yoga kann jeder und ich sage Ihnen warum:

Wenn wir im Westen den Begriff Yoga hören, denken wir zumeist an teilweise recht komplizierte Körperübungen. Diese sind jedoch nur eine Form des Yoga. Die eigentliche Bedeutung von Yoga geht weit darüber hinaus. Es ist sogar möglich, Yoga rein mental zu üben.

In einer klassischen Yogastunde vermittelt vivayoga, „bei sich zu bleiben“, auf die innere Stimme zu hören und auf spielerische Art Mittel und Fantasie einzusetzen, um jede Sekunde der Praxis zu genießen. Die daran anschließende Entspannung sorgt dafür, dass Selbstheilungskräfte ins Fließen kommen. Meditation ist so wichtig für den Geist, wie die Hygiene für den Körper. Sie rundet jede Yogastunde ab, um das eigene Potenzial voll auszuschöpfen – und sich auf allen Ebenen, körperlich, geistig und seelisch, einfach großartig zu fühlen!

Die acht Teile des Yoga:

- * **Yama:**
Der Umgang mit der Umwelt und anderen Menschen
- * **Niyama:**
Der Umgang mit sich selbst
- * **Asana:**
Der Umgang mit dem Körper und Körperhaltung
- * **Pranayama:**
Der Umgang mit dem Atem
- * **Pratyahara:**
Der Umgang mit den Sinnen
- * **Dharana:**
Die Konzentration
- * **Dhyana:**
Die Meditation
- * **Samadhi:**
Die Erleuchtung / Erkenntnis



vivayoga: Yoga wirkt auf allen Ebenen und hält für jeden etwas bereit. Ein großartiger Weg, Balance zu finden und sich persönlich weiter zu entwickeln.

Yoga-Coaching in Umbruchphasen:

Mit einem individuellen Yoga-Coaching erarbeite ich zusammen mit Ihnen Lösungsstrategien, öffne gemeinsam mit Ihnen Chancen, und helfe Ihnen dabei, Ihr Selbstwertgefühl und -vertrauen zu stärken. Sie erhalten von mir ein maßgeschneidertes Programm, das ganz individuell auf Ihre Anliegen, Ihre Wünsche und Ziele abgestimmt ist und das Ihre Lebenssepiennen berücksichtigt.

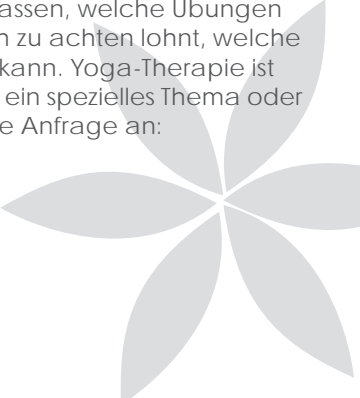
Durch vivayoga fördern Sie:

- * Ihre Begeisterung für positive Veränderung
- * Ihre geistige und körperliche Beweglichkeit
- * Ihr persönliches und berufliches Wachstum
- * Ihre Wahrnehmung

Durch vivayoga begegnen Sie gelassen und entspannt: Schwangerschaft, Geburt und Familienbildungsphasen, Sinn- und Lebenskrisen – auch im Klimakterium, Alltags-, Stress- und Mobbing-Problemen, Trennung und Trauer, Beziehungs- und Paarkonflikten.

Yoga-Coaching / Yoga-Therapie

Diese Stunde gehört Ihnen ganz allein. Hier können Sie sich individuell beraten lassen, welche Übungen Ihnen gut tun, worauf es sich zu achten lohnt, welche Meditation Sie unterstützen kann. Yoga-Therapie ist besonders sinnvoll, wenn Sie ein spezielles Thema oder Problem haben. Bei Interesse Anfrage an: info@vivayoga.de




vivayoga: 60 Minuten, um den Alltag hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken. Glück und Gesundheit kommen aus dem Inneren.

Vorteile von Yoga:

- * Yoga sorgt für Ihr seelisches und körperliches Gleichgewicht und stärkt Ihr Nervensystem.
- * Anspannungen und Blockaden, die Ihren Energiefluss und damit Ihr inneres Gleichgewicht stören, werden durch Yoga sanft behoben.
- * Internationale Studien zeigen, dass Yoga weit mehr ist als eine Form der Tiefenentspannung. Bei psychosomatischen und chronischen Erkrankungen sind die therapeutischen Erfolge von Yoga eindeutig belegt.
- * Durch Entspannung und Muskelkräftigung wirkt Yoga positiv auf Ihr Herz-Kreislauf-System: der Blutdruck sinkt, der Herzschlag wird langsamer und regelmäßiger, sodass sogar eine Verminderung des Herzinfarkt-Risikos nachgewiesen werden konnte. Forscher in den USA fanden aber noch mehr heraus:
- * Yoga senkt im Blut signifikant den Spiegel des Stresshormons Cortisol.
- * Yoga hat positive Auswirkungen auf erhöhte Blutfettwerte und wirkt bei chronischen Rückenschmerzen und Depressionen.
- * Stabiler Rücken, starke Bauchmuskeln, entspannter Nacken, herzliches Lachen, sorglose Seele, beweglicher Geist, konzentrierte Kraft, innere Balance, starkes Nervensystem, ausgewogenes Drüsensystem = gutes Körpergefühl.

Warum Yoga bei vivayoga?

vivayoga unterrichtet einen modernen Yoga-Stil und ist undogmatisch. vivayoga verbindet Elemente aus verschiedenen Yoga-, Meditations und Heilrichtungen (Hatha-Yoga, Iyengar-Yoga, Kundalini-Yoga). Die Bewegungen werden mit dem Atem synchronisiert.



vivayoga eröffnet Chancen und zeigt Auswege und Lichtblicke auf.