

Unterrichtsphilosophie bei Yoga Balance Augsburg

Basierend auf den ethischen Grundsätzen des Yoga haben folgende Grundsätze bei Yoga Balance Augsburg höchste Priorität:

- Wir respektieren die Einzigartigkeit jedes Kursteilnehmers.
- Wir schützen die Rechte der Kursteilnehmer auf Privatsphäre und Vertraulichkeit.
- Yoga soll für unsere Kursteilnehmer / -innen als Quelle von Gesundheit, Lebensfreude, Kraft und Erkenntnis dienen.
- Yoga Balance Augsburg versteht Yoga als eine Einladung zum liebevollen Umgang mit sich selbst sowie zur Achtsamkeit und Toleranz gegenüber den Mitmenschen.
- Durch achtsames Eingehen auf körperliche, psychische und gesundheitliche Voraussetzungen der Kursteilnehmer / -innen werden die individuellen Bedürfnisse und Leistungsgrenzen berücksichtigt.
- Wir unterstützen die Kursteilnehmer bei der Entwicklung einer geduldigen und gelassenen Übungspraxis, die den Körper nicht überfordert. Wir legen im Unterricht besonderen Wert auf die Einstellung:
**„Gib Dein Bestes, was heute möglich ist, und sei damit zufrieden!
Vertraue auf Deine innere Stimme.“**
- Seitens der Yogalehrerinnen wird keinerlei Leistungsdruck ausgeübt, sondern die Eigenverantwortung der Kursteilnehmer / -innen gezielt gefördert.
- Wir ermutigen die Kursteilnehmer zur Pflege von Gemeinschaftssinn, Lernbereitschaft und Kreativität.
- Eine vertrauensvolle und herzliche Atmosphäre unter den Kursteilnehmern / -innen unterstützt das „Wohlfühlklima“.
- Wir begrüßen alle Schüler, unabhängig von Rasse, Geschlecht, Religion, nationaler Herkunft, sexueller Orientierung oder körperlicher Behinderung (soweit es unser Qualifikationsniveau zulässt).
- Fortgeschrittenes Alter oder körperliche Einschränkungen stellen kein Hindernis für die Teilnahme an unseren Kursen dar.
- Als Yogalehrer versuchen wir nicht, eine Diagnose zur körperlichen oder geistigen Gesundheit eines Schülers zu stellen oder eine Behandlung im medizinischen Sinne vorzunehmen.
- Yoga Balance Augsburg hat keine Anbindung an Sekten, Religionen oder politische Parteien.