



Private Session-Programm

mit Selina Truttmann

Hast du in den regulären Klassen manchmal ein unsicheres Gefühl in Bezug auf die korrekte Ausführung der Asanas? Möchtest du tiefer gehen in deiner Yoga-Praxis oder mehr Ausgeglichenheit und Balance in deinem Alltag? Dann ist das Private Session-Programm mit Selina Truttmann genau das Richtige für dich! Das individualisierte Programm ermöglicht dir ein gezieltes Üben sowie hilfreiche Hands-on-Adjustments und Hinweise bezüglich der Ausrichtung bei Asanas. Damit etablierst du eine nachhaltige Self Practice und viel Sicherheit beim Üben grundsätzlich. Ob als Beginner oder fortgeschrittener Yogi, dieses 1:1-Angebot eignet sich für alle und findet bei heyoga in Schwyz statt.

Ich konnte dank Selinas Begleitung einige Knoten lockern oder sogar lösen. Durch ihr einfühlsames und offenes Sein habe ich mich sehr wohl und verstanden gefühlt. – Jillaine

Mein Fokus war der Kopfstand. «Der Weg ist das Ziel», hat Selina mich gelehrt und mir dabei hilfreiche Inputs und eine liebevolle Unterstützung geboten. Sehr toll ist auch mein persönliches Übungsprogramm. Ich würde das Angebot jederzeit wieder buchen. – Sandra

- 1 15-minütiger Call
Definierung der Bedürfnisse und Bestimmung der Termine.
- 3 Privatlektionen à 60 Minuten
Asana-Sequenz, Meditation und Pranayama.
- 1 Individualisierte Sequenz zur Self Practice
Asana, Meditation und Pranayama, Sequenz als Handout.

Preis
CHF 360.– inkl. schriftliche Materialien.

Anmeldung & Infos
selina@heyoga.ch / heyoga.ch