

Ethik-Code Einklang-Yoga



Ich gestalte meine Tätigkeiten im Yogaunterricht und in der Kursleitung nach grundlegenden ethischen Prinzipien. Durch kontinuierliche Fortbildung und ein hohes Mass an Achtsamkeit wahre ich die Qualität meiner Leistungen und bemühe mich, diese stetig zu verbessern.

Respekt und Achtsamkeit

Ich begegne allen Teilnehmern mit Respekt und Achtsamkeit, unabhängig von ihrer körperlichen Verfassung, ihrem Hintergrund oder ihrer Lebenserfahrung. Jede Person ist willkommen, sich in einem sicheren und unterstützenden Raum zu entfalten.

Individuelle Betreuung

Ich achte darauf, dass alle Übungen den individuellen Bedürfnissen und körperlichen Bedingungen meiner Teilnehmer angepasst sind. Ich ermutige meine Teilnehmer, durch Yoga ihren Lebensstil zu reflektieren und achtsamer mit sich selbst und ihrer Umgebung umzugehen.

Vertraulichkeit

Alle persönlichen Informationen, die in den Kursen geteilt werden, behandle ich mit grösster Vertraulichkeit. Der Schutz der Privatsphäre meiner Teilnehmer ist mir sehr wichtig.

Sicherheit und Wohlbefinden

Die Sicherheit und das Wohlbefinden meiner Teilnehmer stehen im Vordergrund. Ich ermutige jeden, auf den eigenen Körper zu hören und nur so weit zu gehen, wie es sich gut anfühlt. Bei Bedarf passe ich Übungen individuell an. Jeder Teilnehmer wird ermutigt, den eigenen Weg und den eigenen Rhythmus zu finden, ohne Vergleich oder Bewertung. Ich ermutige meine Teilnehmer, achtsam mit sich selbst umzugehen und ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden an erste Stelle zu setzen. Selbstfürsorge und Selbstwahrnehmung ist ein zentrales Element meiner Unterrichtsphilosophie.

Fortbildung und Qualität

Ich bilde mich kontinuierlich weiter, um die Qualität meiner Yogakurse zu sichern und den neuesten Erkenntnissen und Bedürfnissen gerecht zu werden. Mein Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem jeder sich sicher und unterstützt fühlt und sich selbst erfahren kann. Mein Yogaunterricht trägt zur nachhaltigen Förderung der Gesundheit meiner Teilnehmer bei, indem ich ganzheitliche und wissenschaftlich fundierte Methoden anwende. Ich stehe für die Übereinstimmung zwischen den Versprechen, die ich mache, und den Leistungen, die ich erbringe. Mein Ziel ist es, immer den höchsten Standard zu gewährleisten.

Offenheit und Feedback

Ich stehe meinen Teilnehmern offen für Feedbacks und Anregungen zur Verfügung. Ihre Erfahrungen und Rückmeldungen helfen mir, meine Kurse stetig zu verbessern und anzupassen.

Einklang-Yoga, Manuela Portmann, 3186 Düringen