



Mein Antrieb ist es, Menschen und Organisationen zu bewegen, damit sie ihr volles Potenzial ausschöpfen können. Ich begleite sie bei ihrem Entwicklungsprozess und unterstütze sie dabei, ihre Ziele zu erreichen. Wirksamkeit, Zufriedenheit und nachhaltiger Erfolg können so wachsen und sich entfalten.

Was Yoga für mich bedeutet

Für mich bedeutet Yoga die Verbindung von Körper und Geist. Die Balance zwischen den beiden herzustellen. Beim Yoga unterstützt der Körper den Geist und der Geist bewegt den Körper.

Mich erdet Yoga. Sortiert mich. Fordert mich aber auch heraus. Schenkt mir Ruhe und Gelassenheit. Yoga ist für mich eine Möglichkeit, einen Zugang zu mir selbst, meinem tiefen Inneren, herzustellen. Die körperliche Praxis trainiert meinen Körper, kräftigt die Muskeln, dehnt sie aber auch gleichzeitig. Die Asanas schenken mir Länge und Geschmeidigkeit.

Durch Yoga kann ich Demut und Dankbarkeit üben.



Welche Yogastile und Formate ich anbiete

- After Work Yoga
- Yoga für Einsteiger
- Hatha Yoga und Hatha Yoga Flow
- Yoga für den Rücken
- Vinyasa Yoga
- Yoga für Männer
- Yin Yoga
- Yin und Yang Yoga
- Yoga für und in Firmen (z.B. im Rahmen des Gesundheitsmanagements)
- Personal Yoga
- Outdoor Yoga

Wie ich unterrichte

Da ich körperbetonten Yoga unterrichte, trainieren meine Schüler ihre Fitness, was zu einem gesunden Leben beiträgt. In meinen Stunden gehe ich auf die Teilnehmer ein und berücksichtige ihre individuellen Bedürfnisse. Meine Schüler können sich einbringen, indem sie mir Feedback zu meinem Unterricht geben. Dadurch habe ich die Möglichkeit, zielgruppengerecht die Stunden zu konzipieren.

In meinen Yogastunden kann ich ganz ich selbst sein und meine Art des Unterrichtens umsetzen. Es wird gelacht und erzählt und es entsteht eine persönliche Atmosphäre. Ich verkünde keine Weisheiten, sondern gebe meinen Schülern die Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen und ihren Geist zu beruhigen. Die korrekte Ausführung der Asanas (Bewegungen) liegt mir dabei besonders am Herzen. Aus diesem Grund korrigiere ich meine Schüler so viel wie möglich und ermutige sie, auf den eigenen Körper zu hören und die körperliche Konstitution zu respektieren.

Ich unterrichte ungeübte wie auch geübte Yogaschüler in Gruppen und einzeln. Dabei folgen die Unterrichtsstunden einer harmonischen Abfolge aus Ankommen, Erwärmung, Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung.

Welche Yogaerfahrung ich einbringe

- 200h Yogalehrausbildung bei Balance Yoga, Frankfurt
- 35h Mindful Yin Yoga Weiterbildung bei Helga Baumgartner, Regensburg
- Mehr als 10 Jahre eigene Yogapraxis