



Hatha Yoga

«Yoga hilft mir mein Verhalten zu erforschen und mich selbst besser kennen-zulernen, zu verstehen und allmählich abzulegen was ich alles nicht bin. Ich erlange neue Sichtweisen und vertraue dem Fluss des Lebens. Der bewusste Atem hilft mir, im gegenwärtigen Moment anzukommen. Das Leben versuche ich dankbar anzunehmen, wie es ist und Herausforderungen als Entwicklungschance zu erkennen.»

Seit meiner Jugend begleitet mich die Yogapraxis. Durch den physischen Aspekt angezogen, habe ich schnell bemerkt, dass mir Yoga weit mehr bietet als nur Bewegung. Durch mein Interesse an der Philosophie, Anatomie und den Asana (Positionen) sowie dem Wunsch das Wissen selbst weiterzugeben, habe ich mich 2018 dazu entschieden, die Yogalehrerinnen-Ausbildung bei TAPAS YOGA Ausbildungsschule zu absolvieren. Durch die vier umfangreichen Ausbildungsjahre habe ich mir ein gutes Grundwissen angeeignet. Ausserdem ist ein Bewusstsein entstanden, dass der Yoga-Weg für mich ein Lebens-Weg ist.

In meinem Yogaunterricht lasse ich Aspekte aus der Philosophie einfliessen und biete dir so die Möglichkeit, dich zu erforschen. Ein sanfter Bewegungsfluss mit teilweise kräftigenden Elementen soll ein gutes Gleichgewicht von Entspannung und Kräftigung bieten. Ich achte auf eine gute Ausrichtung in den Asana (Positionen), wobei nicht die äussere Form wichtig ist, sondern was in der Form passiert. Durch Achtsamkeit auf den Atem und Empfindungen wird es möglich, mit dem Körper zusammen zu arbeiten, mögliche Grenzen zu erkennen und anzunehmen. Du sollst die Gelegenheit erhalten, Hilfreiches mit in deinen Alltag nehmen zu können.

Kurskosten (in Ausbildung)
75 Minuten CHF 25 | 10er Abo CHF 200
Schnupperlektion CHF 15

Kursanmeldung erforderlich

Priska Schneider

priska.anna4@gmail.com

