



„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ (Christian Morgenstern)

Genau dieses Mysterium fasziniert mich am Yoga, denn der Yoga verbindet unseren Körper mit unserem Geist und unserer Seele und bringt uns so wieder ins Gleichgewicht. In unserer schnelllebigen und zunehmend digitalisierten Leistungsgesellschaft fühlen wir uns oft gestresst und dadurch körperlich angespannt. Zur Ruhe zu kommen, fällt vielen Menschen immer mehr schwerer. Mein Anliegen ist es, meine TeilnehmerInnen achtsam in die Entspannung zu führen und damit ihre **körperliche, mentale und seelische Resilienz** zu stärken. In die entspannten, lächelnden Gesichter der TeilnehmerInnen am Ende einer gemeinsamen Yoga-Praxis schauen zu dürfen, ist für mich ein magischer Moment, zeigt sich doch ihr seelischer Zustand auch so körperlich.

Seit 2016 unterrichte ich mit großer Freude ein auf die KursteilnehmerInnen abgestimmtes Hatha- und Yin-Yoga hier bei Yoganey, im Büro und begleite Fasten-Wandern-Retreats.

Ausbildungen:

- 2011 – 2016 „Yogacoaching und Gesundheitsförderung“ (2.280 Stunden) bei Anna Trökes und Angelika Neumann, Abschluss: **Yogalehrerin BDY/EYU**
- 2020 – 2022 „Yogapsychologisches Coaching“, bei Pia Witthöft und Martin Witthöft, Institut für Integrative Yogapsychologie IIYP, Berlin.