

## Bio.Yogaretreat im \*\*\*\*Hotel Daberer, Gailtal Kärnten

Thema der Woche            Yoga - back to the roots

Sie lernen in dieser Woche wie Gelenke in ihrer gesunden Funktion positiv unterstützt werden können.

In Ruhe und mit Gleichmut üben Sie aktivierende und regenerative Yoga Haltungen. Begleitet werden Sie mit hilfreichen Erklärungen, individueller Unterstützung und impulsgebenden Korrekturen. So verstehen Sie noch besser, was Sie auf Ihrer Yoga Matte tun, erkennen Bewegungsmuster und leiten gegebenenfalls Veränderungen, hin zu mehr Stabilität und Leichtigkeit, ein.

Das Retreat ist geeignet für Anfänger und für alle, die ihre Körperwahrnehmung über das achtsame Üben von Yoga Basics vertiefen möchten.

Yogastil                        Traditionelles Hatha Yoga basierend auf der funktionellen Anatomie des Ayurveda

Mein Yoga Lebenslauf

- Über 30 Jahre Erfahrung als Tanz-, Pilates- und Gymnastiklehrerin
- 3 jährige Ausbildung, Yogaforum München (YF)
- Seit 2010 Yogalehrerin, BDY Mitglied
- Zertifiziert nach Präventionsgesetz §20 SGB V (in DE)
- Weiterbildungen in den Yoga - Fachgebieten:
  - o Anatomie, Pädagogik, Samkhya, Sutren bei adj. Prof. Reinhard Bögle
  - o Ayurveda bei adj. Prof. Dr. Narendra Bhatt
  - o Neurowissenschaften bei Prof. Dr. Sanjay Phadke, Dr. med. Leena Phadke
- Vorstellung Yogakonzept für Fußballer in den TV - Sendungen „Stationen“ (BR, 08.06.16) und „Engel fragt“ (HR, 05.12.17)
- Seit 2016 fortlaufende Lehrerfortbildung des Yogaforums München
- Inhaberin Siegel „Selbstverpflichtung zur Weiterbildung“ des BDY