

All in one - one in all

Herzlich Willkommen, es freut mich, dass Du Dir Zeit nimmst um mehr von mir und meinem TUN zu erfahren.

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit Yoga und der vielseitigen und tiefgründigen Philosophie dazu. Der Aufbau und das Führen der Yogapyramide in Chur, wo ich zusammen mit meinem Team unter anderem auch Yogalehrer ausbilde, Fortbildungen uvm. Organisieren, bereichern mich täglich. Zu meiner Arbeit als Yogalehrerin & Dozentin auf der Yoga University Villeret, wo ich zusammen mit Reto Zbinden dem Ausbildungsleiter jährlich einige Seminare für die Klassen leite, kam noch die Ausbildung zum Transformations-Coach dazu. Diese wertvolle und zu meiner Arbeit ergänzende Methodik, welche direkt vom Kopf ins Herz führt, begeisterte mich auf Anhieb.

Das Bewusstsein der Urkräfte und diese als Werkzeug zur Verfügung zu haben, kombiniere ich zusammen mit Asanas (Körperübungen) individuell angepasst, sowie mit Achtsamkeitstraining, Atemtechniken und der Meditation.

Vielleicht..... Viel – leicht!

*Vielleicht,- hast du dir schon oft gesagt, dass du etwas für deine Gesundheit tun solltest.

* Vielleicht,- hast du dich mit Sport, Gymnastik, Autogenem Training oder mit Meditation beschäftigt.

* Vielleicht,- hast du dich für Psychologie oder Philosophie interessiert und bist auf der Suche nach einer Praxis, welche dir dabei hilft, das was du mit deinem Kopf erkannt hast, in deinem ganzen Wesen zu verwirklichen.

* Vielleicht,- hat dich auch das Schicksal aufgerüttelt und du bist mit deinem Lebenskonzept an eine Grenze gekommen.

* Vielleicht bist du gestresst, stark gefordert in deinem Beruf oder in deinem privaten Leben. Du musst gute Resultate erbringen, stehst unter Druck und empfindest die Hektik des modernen Leben als Belastung.

Wir **alle sehnen uns** nach Ruhe und Entspannung, nach psychischer Harmonie, wollen unsere Konflikte los sein und endlich ein Leben führen, in dem wir in Kontakt mit unseren inneren Kraftquellen sind.

Entscheidung

- Ein Ziel meiner Arbeit besteht darin, die Bewusstheit für die eigenen Entscheide und die Kenntnis, der eigenen Motive zu erhöhen. Dies ist ein Grundstein dafür, dass wir unser Schicksal wirklich selbst in die Hand nehmen können.
- Die Wissenschaft des Yoga kombiniert mit der Transformations - Therapie ist eine kraftvolle Praxis, die in einem Menschen in kurzer Zeit erstaunliche Veränderungen bewirken kann.
- Alle der oben erwähnten Ziele sind erreichbar und viele andere kämen noch dazu.

Vertrauen, die stillste Form von Mut

Vita:

Jahrgang 1968 Geboren in den Schweizer Bergen
Yogalehrerin SYV/EYU,
Erwachsenen Ausbilderin FA
Ausbildungsleiterin Yoga Lehrer Ausbildung in Chur
Dozentin / Referentin Yoga University Villeret Schweiz
Yoga Therapeutin SYV/ EYU
TT-Therapeutin / Coaching nach Robert Betz
Tibetan Spiritual Coach
Organisation von Seminaren in der Erwachsenenbildung
Begleitung von Menschen in Herausfordernden Lebensphasen
Happy Life - Yoga/ Coaching
Ferienseminare auf Bali
Alltags Aus- Zeiten an Wochenenden in der Schweiz
Mutter 3 Erwachsener Kinder
Über 25 Jahre Erfahrung

Wohin Du auch gehst, geh mit deinem ganzen Herzen.

Konfuzius