

NAMASTE HERZLICH WILLKOMMEN WELCOME

YOGA – HARMONIE - ZUFRIEDENHEIT

YOGA - Das Verbinden, Vereinen, Zusammenführen oder unter das Joch anschirren,
Das Joch, das unser unstillbares Verlangen mit Einsicht und Rücksicht führt.
Durch unser Verlangen leben wir, aber erschaffen auch gleichzeitig durch unsere nicht gezügelten Sinne Schwierigkeiten die unser Leben Beeinflussen.

Harmonie – Durch die Vereinigung unserer inneren Wünsche mit unserem Tun und das achtsame umgehen mit dem Körper sowie das zügeln des ständig umherschweifenden Geistes erreichen wir die ersehnte Ruhe.

Zufriedenheit - Da das Verlangen unser Lebensantrieb ist, müssen wir die Herausforderung annehmen. Den Körper stärken, den Geist schulen, das Bewusstsein der Achtsamkeit ausdehnen.

**Wir sind nur ein Hauch im All,
lasst uns diesen Hauch
mit Liebe und Freude geniessen**



Seit über 25 Jahren praktiziere ich Yoga. Meine erste Ausbildung zum Yogalehrer RYT im 2002 absolvierte ich in einem Ashram auf den Bahamas nach Swami Shivananda.

Kurz darauf kam die Gründung der Yogaschule in Chur zusammen mit meiner Frau.



Es folgten diverse Weiterbildungen an der Yoga University Villeret in der Schweiz sowie an anderen Orten auf der ganzen Welt. Eine zweite Ausbildung zum Advanced Teacher absolvierte ich nach einem längeren sehr intensiven Aufenthalt mit einem Yogi in den Bergen am Fusse des Himalaya.

Stetige Weiterentwicklung durch Seminare und Lehrgänge (Ashtanga Yoga, Yogatherapie, Pranayama, Kundalini Yoga usw.) bereichern meine Yogapraxis sowie meine jahrelange Erfahrung als Yogalehrer.



Zusammen mit meiner Frau Beatrice bieten wir in Chur neben den regelmässigen Yoga Wochenkursen auch Yoga Privatstunden, Workshops, Seminare, Ferien und eine Yogalehrer Grundausbildung in Zusammenarbeit mit der Yoga University Villeret und dem Schweizer Yogaverband an.