YOGART

Ruhe, Austausch, Bewegung und kreatives Schaffen

YOGART

Andrea

Mein Name ist Andrea und ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen zu mehr Lebensqualität zu verhelfen. Als einfühlsame Yogalehrerin bin ich bestrebt, meinen Schüler: innen ein unterstützendes und achtsames Umfeld zu bieten. Mein Unterricht konzentriert sich nicht nur auf körperliche Gesundheit, sondern auch auf mentale Entspannung und emotionales Wohlbefinden. Ich nehme mir die Zeit, auf die Bedürfnisse und Gefühle meiner Schüler: innen einzugehen und ermutige sie, ihren Weg im Yoga zu finden. Mein Ziel ist es, eine Atmosphäre der inneren Balance und Selbstakzeptanz zu schaffen, in der jeder seine persönliche Reise des Wachstums und der Entfaltung erleben kann.

Christine

Mein Name ist Christine, diplomierte Lebensund Sozialberaterin. Ich widme mich begeistert der einfühlsamen Begleitung von Menschen auf ihren Lebenswegen. Mein Fokus liegt auf der gemeinsamen Erarbeitung möglicher Wege und Lösungen. Durch achtsame Gespräche schaffe ich Raum für Selbstreflexion und unterstütze meine Klient:innen dabei, mehr Weitblick, Optionen und Möglichkeiten zu erkennen. Mein Ziel ist es, dass Menschen gestärkt und mit erweitertem Horizont aus den Gesprächen hervorgehen.



Unsere gemeinsame Leidenschaft YOGART

Während der Yoga Übungen können Themen und Ideen auftauchen, die dein kreatives Denken anregen. Die Bewegungen und Atemtechniken ermöglichen es, den Geist zu beruhigen und Raum für Inspiration zu schaffen. Yoga kann als eine Meditation dienen, bei der du deine innersten Gedanken und Gefühle erkundest

Die Verbindung zwischen Yoga und Kreativität kann dazu führen, dass du möglicherweise Lösungen für Themen findest, neue Ideen entwickelst und deine kreativen Fähigkeiten entdeckst oder entfaltest

Insgesamt bietet YogART eine ganzheitliche Erfahrung, die dich dabei unterstützt, kreativ mit den Themen und Herausforderungen des Lebens umzugehen. Es eröffnet dir die Möglichkeit, deine innere Kraft frei zu lassen und sie in deine täglichen Aktivitäten möglicherweise einzubinden.

Beim YogART ist Platz für ALLE Menschen. Egal ob du mit Yoga beginnst oder schon Erfahrung mitbringst, egal ob du deine Kreativität schon kennst oder noch nicht.

Diese Zeit ist ZEIT für DICH.

Diese Tage beinhalten Zeit der Ruhe und des Austausches, der Bewegung und kreativen Schaffens, des Alleinseins und der Gemeinschaft.

Wir freuen uns auf DICH! Andrea & Christine



YOGART YOGART