

Über Mich



Seit Juli 2010 bin ich Yogalehrerin. Meine 4-jährige Ausbildung zur Yogalehrerin mit über 800 Unterrichtseinheiten in unterschiedlichen traditionellen Yoga-Methoden fand in der vhUlm Gesundheitsakademie/Yogazentrum statt. Da Yoga mein ganzes Leben sehr positiv verändert hat und es ein Weg ist der nie endet, entschloss ich mich im Mai 2010 zu einer weiteren 4 1/2 jährigen Ausbildung bei Anna Trökes und Dr. Ronald Steiner zur Yogalehrerin BDY/EYU (Ashtanga basierend).

Mein Wunsch ist es, mit Herz, Hingabe und Freude jeden Teilnehmer, der zu mir in meine Yogastunde kommt, seine individuelle Yogapraxis zu entwickeln, so dass die Übungspraxis seinen Bedürfnissen entspricht. So erkennen sie ihr eigenes Potenzial, blicken sie nach innen und finden sie ihren Yogastil der zu ihnen passt, ich helfe ihnen gerne dabei.

Z.B. suchen sie im Yoga mehr den Fitnessaspekt, eine intensive, dynamische Yoga Praxis, indem Atem und Bewegung synchronisiert werden. So können sie im Ashtanga Yoga ihre Erfüllung finden.

Oder gehören sie zu den Menschen die mehr einen sanften Yogastil bevorzugen, der ihnen während der Übungspraxis Raum und Zeit zulässt, damit sie reflektieren und nachspüren können. Eine Yogapraxis in Schritten erarbeiten, die sowohl sanft und liebevoll aber auch kraftvoll und fordernd sein kann, dann sind sie im Hatha Yogakurs genau richtig.

Ich liebe einen lebendigen, fröhlichen und besinnlichen Unterricht. Gerne gebe ich mein ganzes Wissen und meine langjährigen Erfahrungen die ich während meiner Ausbildungszeiten und den vielen Workshops bei unterschiedlichen Lehrern erlangt habe, an all meine Teilnehmer weiter.

Ihre Margit Schneider

Zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU „Ashtanga Yoga“

Zertifizierte Yogalehrerin vhUlm

Mitglied im Bund deutscherYogalehrer BDY/EYU

