

Vorstellung zur Yoga Reise - Nepal im November 2024



Hallo DU,

ich bin Katja und ich komme aus der Pfalz.

Seit 2009 praktiziere ich regelmäßig Yoga. Über eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin und -Coach, habe ich 2018 die Yoga Lehrer Ausbildung bei Yoga Vidya beendet. Dort habe ich bei einer Fortbildung zum Faszien-Yoga auch Gabriele kennengelernt.

Das Unterrichten bereitet mir viel Freude. Zudem bin ich gerne in der Natur und praktiziere auch dort, z.B. beim Baum Yoga 😊.

Für mich bedeutet Yoga „bei sich Ankommen“, durch Entspannung vom Alltag, die Atemübungen (= Pranayama) und die Bewegung an sich. Ich praktiziere gerne langsam und halte Asanas länger. Zudem habe ich mich auf den Rücken spezialisiert, da es heute für viele ein wichtiges Thema ist.

Die Nepalreise in Verbindung mit Yoga ist ein Herzensprojekt. Der Himalaya, die Wiege von Yoga und Meditation, fasziniert mich schon lange. Und so freue ich mich, diese Reise und die Abendteuer zusammen mit DIR und Gabriele erleben zu dürfen.

Mehr Infos zu mir findest Du auf meiner Homepage Katja-Binder.com.

Ich freue mich auf DICH

Deine Katja