



Hallo, mein Name ist Gabriele. Seit 2013 bin ich Yogalehrerin.

Für mich bedeutet Yoga Atmung, Entspannung und Achtsamkeit. Dabei ist die Freude an Bewegung genauso wichtig wie die tiefe Verbundenheit von Atem, Körper und Geist.

Individualität und der Fluss des Atems und der Bewegung stehen im Fokus meines Unterrichts, um letztlich eine tiefe Entspannung zu erreichen.

Im Laufe der letzten 12 Jahre hat sich mein Unterrichtsstil stetig weiterentwickelt, genau wie ich selbst. Heute liegt mein Fokus verstärkt auf einer therapeutischen Ausrichtung, welche ich bei meiner Ausbildung zur Yogatherapeutin (2021-2023) bei Remo Rittiner in Österreich und der Schweiz vertiefen konnte.

Ich reise gerne. Und die Kombination von Yoga und Reisen finde ich perfekt. Im Oktober 2023 fand mein erster Yoga-Urlaub auf Sizilien statt.

Gerne schau auf meine Homepage <https://yoga-atmen-und-mehr.de/> für mehr Infos.

Ich freue mich sehr, wenn Du mit uns nach Nepal kommst.