

Hallo,

ich bin Constanze und gebe seit 2019 Yogaunterricht in gemischten Gruppen.

Während meiner Ausbildung zur Yogalehrerin betreute ich bei Yoga Vidya die Mittelstufe und lernte das Unterrichten im Sinne (Geist) von Sivananda.

Seitdem ich denken kann, beschäftige ich mich mit Yoga und dem Zusammenspiel von Körper und Geist.

Auf meinen Reisen durch Asien und während des Studiums der Südasienswissenschaft hatte ich einige Berührungspunkte mit Yoga und der indischen Kultur, sodass ich mir den Wunsch erfüllte und 2018 eine Ausbildung als Yogalehrerin begann.

Egal was für eine Sprache wir sprechen, was für Haut wir tragen, wie unser Körper gebaut ist und auch völlig gleich welche und wieviel Erfahrung wir haben. Yoga ist wie ein unsichtbares Band, das uns verbindet, wie eine Quelle voller Energie, Yoga tut einfach gut und mir macht es Spaß Gutes mit euch zu teilen.

So, let's start the week with movements.