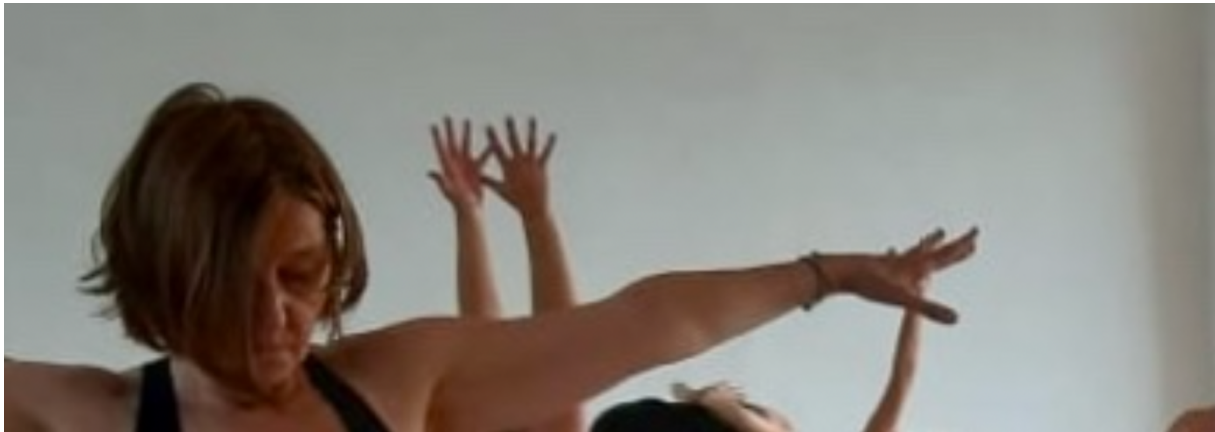




Hallo, ich bin Cornelia, seit 2019 aus dem aktiven Berufsleben im Bereich IT ausgeschieden.

2015 bin ich mehr oder weniger zufällig in einen Betriebssport Yogakurs gestolpert. Da ich (und auch alle meine Kolleginnen und Kollegen) nach dem Unterricht jedes Mal voll neuer Energie und Kraft waren, hat bei mir der Yogasport großes Interesse geweckt.

Warum bin ich nach einem anstrengenden Arbeitstag und dann auch noch nach einer anstrengenden Yogapraxis nicht müde und erschöpft, sondern voll neuer Energie und Kraft für den restlichen Abend?

Auf der Suche nach Antwort auf diese Frage und meine Neugier, was Yoga außer den verschiedenen Haltungen noch sein kann habe ich auf einem Yogaretreat Dr. Ronald Steiner aus Ulm kennengelernt. Er ist Yogalehrer für Ashtanga Yoga und ich besuchte von da an mit großer Begeisterung seine Kurse.

Ashtanga Yoga ist ein indisches Hatha-Yoga-System, bei dem die einzelnen Positionen (Asanas) in harmonischer Verbindung mit dem Atem im fließenden Vinyasa Stil geübt werden.

Ich habe im Ashtanga Yoga, speziell in der AYI-Methode, genau meine Bewegungsform gefunden, die mich nicht nur sportlich fordert, sondern die mir auch den Weg zeigt und mich begleitet zu einem tiefen inneren Verständnis von mir, oder meiner ‚wahren Natur‘.

Im Juni 2021 habe ich meine Ausbildung in Ulm und Stuttgart zur AYI Advanced Yogalehrerin nach den Richtlinien der Yoga Alliance RYS 500 abgeschlossen.

AYI bedeutet Ashtanga Yoga Innovation. Innovative Modifikation – Deine persönliche Praxis. Diese Methode erlaubt es uns, alle Positionen und Bewegungsabfolgen in die Form zu modifizieren, in der sie für Dich ganz individuell ausführbar sind. So entsteht eine maßgeschneiderte, sehr persönliche Yogapraxis – von therapeutisch-präventiv bis hin zu sportlich-akrobatisch.

Ich möchte Dich unterstützen, jeden Moment in Deiner Yogapraxis bewusst zu erleben. Du hast die Möglichkeit, Dich immer wieder neu zu entdecken und zu Deiner inneren Mitte zu finden. Wir beginnen mit verschiedenen kurzen therapeutischen Sequenzen. Du lernst die Sonnengrüße und eine kleine Übungsabfolge, die wir immer wieder wiederholen werden. Du

lernst, wie Du Dich mit Deinem Atem verbinden kannst und Dein Geist sich beruhigen wird. Atem und Bewegung können sich zu einem meditativen Fluss verbinden. Im Fokus steht immer Dein ganzheitliches körperliches und psychisches Wohlbefinden. Und vielleicht wirst Du erfahren, wie Du schon durch eine kleine regelmäßige Yogapraxis zu mehr Vitalität, Stabilität, Gelassenheit und Lebensfreude finden kannst.

Ich freue mich sehr, meine Erfahrungen und das, was ich bisher lernen durfte mit all denen zu teilen, die daran interessiert sind, ihre eigene Yogapraxis immer wieder neu zu erfahren und vielleicht auch weiterzuentwickeln.

„Beim Yoga geht es nicht darum, die Zehen zu berühren. Vielmehr geht es um das, was Du auf dem Weg dorthin lernst.“ *Jigar Gor*