



Meine Ausbildung zur Yogalehrerin habe ich in einem Zeitraum von zwei Jahren mit 570 Unterrichtsstunden, praktischen Unterrichtseinheiten und Schwerpunkt-Themen wie Pranayama, Hatha-Yoga, Asana Variationen und Meditation absolviert.

Als zertifizierte Sampoorna-Yogalehrerin (Sampoorna = das Yoga der Fülle) praktiziere und unterrichte ich seit über drei Jahren Hatha-Yoga und Rücken-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene an unterschiedlichen Orten.

Sampoorna-Yoga ist das Yoga der Fülle, das auf intelligente Weise die Hauptsysteme des Yoga: Hatha-, Raja-, Karma-, Bhakti-, Gyan- und Nada-Yoga miteinander vereint. Ziel war für mich, nach 12-jähriger Yogapraxis tiefer in die Lehre des Yoga und seinen Ursprung einzutauchen. Es erfüllt mich stets mit großer Freude Teilnehmern unterschiedlichen Alters – von 25 bis 75 – Yoga anzubieten und sie Schritt für Schritt in die Yogapraxis mit seinen vielen Facetten einzuführen und zu begleiten.

Die umfangreiche Ausbildung absolvierte ich auf Grundlage der Lehren des Gurus Yogi Hari aus Florida / Yogi Hari's Ashram. Diese und meine Unterrichtspraxis haben mich in den letzten Jahren tiefer an die unterschiedlichen Bedürfnisse und Anforderungen meiner Teilnehmer herangeführt und mich mit Ihnen wachsen lassen.

Yoga ist nicht nur die Bewegung, sprich Hatha- oder Yin Yoga, es ist viel mehr. Yoga ist eine Einstellung, die du verstehst, wenn du es regelmäßig - täglich- praktizierst. Ich habe gespürt, wie meine Ernährung, mein alltägliches Miteinander, mein Verständnis für Energien in mir und um mich herum sich verändert haben. Ohne dabei zu verkrampfen, sondern mit Freude Neues in mir kennenzulernen. Yoga hat fünf Grundpfeiler: die richtige Atmung, die richtige Übung, die richtige Entspannung, gesunde Ernährung und: positives Denken.

Was uns im Alltag stresst, sind unsere unruhigen Gedanken. So ist es meine Aufgabe, meine Teilnehmer aus diesem - oft belastenden - Gedankenkarussell herauszuholen, sie körperlich zu kräftigen, ihre Konzentration zu fördern und Entspannungstechniken zu vermitteln, damit sie ihre Atmung und ihren Körper spüren – und sich frisch und energetisiert fühlen!

Lerne Yoga an diesem Wochenende kennen und erweitere dein Bewusstsein. Du wirst bereits nach dieser Zeit mit zwei erfüllenden Yoga-Einheiten und Meditation, kleine Inspirationen mit nach Hause nehmen und in deinen Alltag integrieren können.

Ich freue mich auf Dich, Mareike

*Mareike Wylenzek-Knetemann
26133 Oldenburg · mobil: 0172 164 11 87*