

**Bettina** (Instriktorin für PowerYoga und Antara®)



## **PowerYoga**

### **Antara®**

- Vor 6 Jahren habe ich das Power Yoga entdeckt, als ich etwas suchte, das mir Spass macht, mir aber auch Zeit für mich selber gibt.
- Über mehrere Jahre besuchte ich zwei Lektionen pro Woche. Dabei lernte ich nicht nur meinen Körper besser kennen und wurde kräftiger und beweglicher sondern die Yogastunden wurden auch zu der Zeit, in der ich den Alltag vergessen und neue Kraft schöpfen konnte.
- Vor einem Jahr entschloss ich mich dazu, meine Freude am Power Yoga anderen Menschen weiter zu geben und begann die Ausbildung zur Power Yoga Instrukturin.
- Heute erfüllt es mich mit Freude, nach der Lektion in die Gesichter der TeilnehmerInnen zu sehen und darin Ruhe und Entspannung zu finden. Dann weiss ich, dass ich etwas weiter geben konnte!
- ..
- ..
- ..



### *Ausbildungen*

- PowerYoga by Arlette Herzig, Basel
- Antara®