

A woman with blonde hair, wearing a black and white striped crop top and maroon leggings, is performing a yoga pose with her arms raised. She is standing on a paved area in a park, with large rocks and trees in the background. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

KONTAKT

Telefon: 0174 - 1405423

E-Mail: hello@kazico.de

Webseite: www.kazico.de

KATHARINA ZIEGLER

YOGA-LEHRERIN & SYSTEMISCHER COACH

Hallo, Namasté,

Ich bin Katharina und möchte Dir Yoga anbieten – Für Dein Team im Büro, für Dein Yoga- oder Fitnessstudio, als Session im Freien, als Beitrag Deines Retreats oder auch als Start oder Abschluss Deiner Gruppen- oder Teamveranstaltung:

- **VINYASA FLOW YOGA:**
Dynamisch fließende Bewegungsabläufe. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. 60 – 90 Minuten
- **YOGA FÜR EINSTEIGER:**
Asanas kennenlernen, ausrichten und den Atem nutzen. Neue Wege zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Entspannung. 45 – 60 Minuten
- **YOGA UND JOURNALING ODER COACHING ALS KOMPAKTWORKSHOP:**
Im ersten Teil der Session biete ich systemische Impulse durch Fragen oder kleine Workshop-Inputs, die im zweiten Teil auf der Matte zum Weiterdenken einladen. 120 Minuten
- **WEITERE YOGA-WORKSHOP-FORMATE:**
Sehr gerne konzipiere ich für Dich ein individuelles Workshop-Format aus Kommunikations- und Bewegungsanteilen. Sprich mich hierzu einfach direkt an. Mehr Infos über mich findest Du auf meiner Webseite: www.kazico.de

KONTAKT

Telefon: 0174 - 1405423

E-Mail: hello@kazico.de

Webseite: www.kazico.de

Was ich mit auf die Matte bringe:

- **EINE GUTE AUSBILDUNG:**
200h AYA-Training bei Timo Wahl Yoga in Frankfurt und Yoga-Praxis-Erfahrung seit 2012.
- **EINE EINLADUNG ZUM MITMACHEN:**
Ich möchte jeden für Yoga und das Potential, das darin steckt, begeistern.
- **PRÄZISE AUSFÜHRUNG:**
Mir ist es wichtig, Asanas verständlich und richtig anzuleiten, um eine gesunde Ausführung zu gewährleisten.
- **WARM-UP UND MOBILISATION:**
Ich bereite jede Yoga-Session so vor, dass sie niemanden „kalt erwischt“. Eine gute Aufwärm-Sequenz ist für mich Grundvoraussetzung.
- **MEDITATIONEN UND GEDANKENREISEN:**
Damit Kursteilnehmende auch auf der Matte präsent sein können, starte ich gerne mit kurzen Ankommens-Meditationen oder Gedankenspielen.
- **EMPHATIE UND SYSTEMISCHES COACHING:**
Yoga und Coaching passen so gut zusammen! Sie schlagen die Brücke unserer Alltagsfragen zu den traditionellen und achtsamen Bewegungsstrukturen aus dem Yoga. Ich möchte die Lebenswelten miteinander verbinden und Impulse setzen, die auch noch nach der Yogastunde anhalten.