

Yoga ist vielfältig. In über 25 Jahren, in denen ich Yoga selbst praktiziere, haben zahlreiche Yoga-Stile meinen Weg begleitet. Daraus ist ein ganz eigener Yoga-Stil entstanden, der den Schwerpunkt auf den Mensch mit seinen körperlichen, seelischen und psychischen Möglichkeiten legt. Es ist mein persönliches Anliegen, die Kursteilnehmer für das Wunderwerk Körper und die Schönheit des Lebens zu begeistern und auf ihrem Weg zu unterstützen.

Bereits in meiner Kindheit habe ich Yoga durch das Buch "Yoga für Jeden" von Kareen Zehroff für mich entdeckt. Die Ausbildung zur Yogalehrerin habe ich 2004 erfolgreich in Overath-Brombach am Surya-Yoga-Zentrum (BDY) abgeschlossen. Seitdem besuche ich regelmäßig Weiter- und Fortbildungen zu den Themen Yoga, Anatomie des menschlichen Körpers, Atemübungen, Meditation und anderen Entspannungsarten.

Ich selbst habe die positiven Auswirkungen des Yoga auf Seele, Körper und Geist erfahren. Gerade an Tagen, an denen man am liebsten zu Hause bleiben möchte, kann Yoga besonders wohltuend wirken. Schmerzen und Verspannungen lösen sich, Müdigkeit und Traurigkeit wandeln sich, sodass neue Kraft und Energie getankt werden kann.

Überschaubare Gruppen von nicht mehr als 12 Teilnehmern geben mir die Chance möglichst gut auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmer einzugehen. In den Einzelstunden können individuelle Wünsche und Anliegen in besonderem Maße berücksichtigt werden.

Die Rückmeldungen meiner Kursteilnehmer sind mir besonders wichtig, da sie mir ermöglichen mein Kursprogramm anzupassen und zu verfeinern. Dabei sind es die positiven Kritiken, die mich in meiner Tätigkeit als Yogalehrerin bestärken, meine Motivation steigern und mich dazu beflügelt auch weiterhin Yoga zu unterrichten.

Monika Claes