

Manuela Klossner

Ich bin Manuela, schon immer auf der Suche nach Sinn und Tiefe führte mich meine Neugier zum Yoga. 2019 absolvierte ich das «Teacher Training 200h» in Bern.

Was ich besonders mag ist, dass Yoga allumfassend ist. Nebst dem ständigen Lernen und Ergründen des eigenen Selbst gibt es einem die Möglichkeit den Fokus wieder gezielter auf das Wesentliche zu lenken, bewusster zu Atmen und beide Füsse zurück auf den Boden zu bringen.

Aus physiologischer Sicht hilft Yoga den Körper Auszurichten, ihn durch sanfte Bewegungen sowohl aussen wie auch innen zu dehnen, zu öffnen und zu stärken.

Ich freue mich dich im Freiraum auf der Matte begrüßen zu dürfen.

manuelaklossner@gmx.net

