

Yoga ist für mich die Umarmung von allem, was ist...

... lebendig in der Pulsation von Kraft & Leichtigkeit,
Stabilität & Bewegung,
Zentrierung & Weite,
Erdung & Wachstum,
Verstand & Gefühl...

... aus der Fülle (pūrṇa) schöpfen...

... in allem die Schönheit (divya) erspüren...

... Eintauchen in den inneren Raum...

... mit dem Atem SEIN...

... sich selbst zuschauen...

... der eigenen Herzensmelodie lauschen, die hörbar wird,
wenn sich die scheinbaren Gegensätze des Lebens in
sich selbst aufheben...

... mit weitem Herzen und offenem Geist zum Frieden und
zur Freiheit in der Welt beitragen...

Seit 2003 praktiziere ich fast täglich Yoga mit Freude und Hingabe. Im Yoga kann ich durch eigenes Beobachten und Erfahren immer wieder bei mir ankommen, in meiner Essenz, in dem, was mich *wirklich* ausmacht. Zugleich fühle ich mich nicht nur eingebunden ins Leben, sondern auch in ein „großes Ganzes“.

Über Iyengar Yoga, Vinyāsa-flow bin ich schließlich im Śiva-Śakti Yoga nach Ananda Leone (eine Verbindung aus der südindischen Tradition nach Dr.Swami Gitananda und modernen Erkenntnissen aus dem Anusara-, Vinyāsa- und TriYoga) angekommen. An der Yogaakademie Berlin habe meine 4-jährige Yogalehrerausbildung abgeschlossen (BDY zertifiziert).

Außerdem bin ich seit mehr als 30 Jahren im Gesundheitswesen tätig und bilde mich kontinuierlich weiter, da persönliches und berufliches Wachstum für mich untrennbar verbunden sind. So fließen alle meine Erfahrungen u.a. aus Tanz, Körperarbeit/ Körperpsychotherapie sowie Toning (Tönen) und andere kreative Elemente in meine Yogastunden mit ein.

Mein Unterricht ist gleichermaßen sanft wie kraftvoll, fließend mit aufeinander aufbauenden Bewegungsabfolgen und präzise ausgerichteten āsana, die es ermöglichen tiefer in einen besonderen Erfahrungsraum einzutauchen und energetische wie seelische Aspekte zugänglich machen. Dabei spielt die Achtsamkeit auf den Atem eine zentrale Rolle. Atemübungen und prāṇāyāma sowie regenerierende Entspannungsübungen fokussieren und beruhigen den Geist und bereiten auf die Abschlussmeditation und den Alltag vor.



Jeden Mittwoch (ab März 2018) um 20.00 - 21.30h
im Institut für Yogapsychologie, Taborstr. 17, 10997 Berlin
(www.yogapsychologie.com)

Probestunde 10€ // Einzelstunde (drop - in) 15€ // 10er - Karte 130€

Anna Jaqueline Wichert // Tel.: 0176 - 832 11 069 //
jaqueline.wichert@web.de

