

CLAUDIA DETTWILER

YOGA IS THE CONNECTION OF BODY, MIND AND SOUL

DONNA FAHRI

Yoga begleitet mich schon seit über 20 Jahren durch mein Leben. Teils intensiver, teils weniger intensiv, aber immer da wenn ich es brauchte, deshalb ist Yoga ein fester Bestandteil meines Lebens. Ich glaube daran, dass Yoga hilft, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

In meinen Hatha Yoga Stunden versuche ich den Fokus auf die korrekte Ausführung der verschiedenen Asanas (Yogaübungen) zu richten. Die Stunden sind systematisch aufgebaut und enden mit einer Entspannung wo auch Elemente des Restorative Yogas einfließen.

London war für 6 Jahre mein Zuhause und dort habe ich auch mein Teacher Training absolviert. Bei triyoga London, London's führendem Yoga Zentrum durfte ich meine zweijährige Ausbildung zur Yogalehrerin bei Anna Ashby und Joey Miles absolvieren mit Carlos Pomedas als Philosophielehrer. Anna hat ihren Background im Iyengar Yoga und Joey im Ashtanga Yoga. Ich konnte also von vielen verschiedenen Yogarichtungen und internationalen Einflüssen profitieren.

Ich bin bei Yoga Alliance, dem internationalen Yogaverband, als Yogalehrerin RYT 200h anerkannt.

Aus- und Weiterbildung

2014 - 2015 Yoga Teacher Training mit Anna Ashby und Joey Miles, triyoga London

2014 Restorative Teacher Training mit Anna Ashby, triyoga London

2014 Post Natal Teacher Training mit Nadia Narain, triyoga London