

# URSI CATTANEO

YOUR SELF IS LIKE THE POLAR STAR SILENT AND UNMOVING WHILE THE EVER CHANGING WORLD OF MIND AND MATTER DANCES AROUND IT –

MOOJI

Yoga bedeutet für mich:

Durch fließende Bewegungen des Körpers, Atemübungen und Meditation unter unzähligen Schichten, Rollen, Aufgaben und Verpflichtungen mein wahres ICH wiederentdecken und dadurch mehr Gelassenheit, Klarheit und Lebensfreude finden. Die körperliche Fitness ist bei dieser ganzheitlichen Methode ein willkommener Nebeneffekt.

## **Aus- und Weiterbildung**

|      |   |
|------|---|
| 2013 | Erwachsenensportleiterin Schweiz (BASPO)  |
| 2015 | Teacher Training mit Bryan Kest (Gründer von Power Yoga), Zollikon                      |
| 2015 | Vipassana Meditation, Mont Soleil   |
| 2016 | Senioren Yoga Übungsleiterin (BYVG), Yoga Vidya, Bad Meinberg, Deutschland              |
| 2016 | Hatha Yoga Teacher Training, Tattvaa Yogashala, Rishikesh, Indien (Yoga Alliance)       |
| 2017 | Meditationretreat mit Mooji, Portugal   |
| 2018 | Yoga Nidra Weiterbildung für Yogalehrer mit Dr. Nalini Sahay, Yoga Vidya, Deutschland   |
| 2020 | Meditationsretreat mit Mooji  |
| 2020 | Philosophy & Psychology of Yoga, Weiterbildung mit Yogi Sunil Sharma, Rishikesh, Indien |
| 2021 | Pranayama, Weiterbildung mit Yogi Sunil Sharma, Rishikesh, Indien                       |