

KONTAKT HINWEISE



Haben Sie weitere Fragen zu den Kursen, Kursinhalten oder alternativen Kurszeiten – bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Constance Erdmann

E-Mail: cu.erdmann@web.de
Mobil: 0176 99835998

Bitte nehmen Sie mindestens 2 Stunden vor der Yogastunde keine größeren oder schwer verdaulichen Mahlzeiten zu sich.

Empfehlenswert sind leichte bequeme Kleidung und ein Paar »Anti-Rutsch«-Socken. Matten, Decken und weitere Hilfsmittel werden gestellt. Ihre Anmeldeunterlagen erhalten Sie von mir per Post oder per Mail.

Bei der Beantragung des Bildungspaketes für Ihre Kinder unterstütze ich Sie gern.

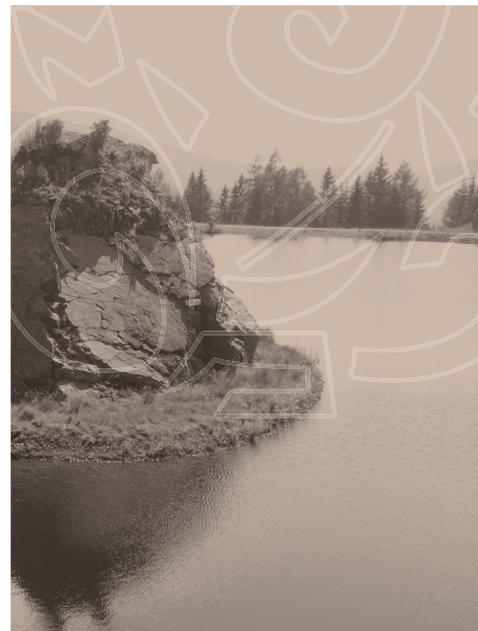
Die Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt. Eine Anmeldung ist in jedem Fall erforderlich.

Gestaltung und Design:
Elisa Dreblow, BBW Greifswald

Fotos:
Constance Erdmann, www.pixelio.de

DIE YOGA-INSEL

BALANCE FÜR KÖRPER-GEIST-SEELE



ÜBER MICH



Mein Name ist Constance Erdmann. Meinen ersten Kontakt zum Yoga hatte ich bereits im Alter von 18 Jahren. Nach meinen ersten Yoga-Erfahrungen entstand eine längere Pause bis zum Jahr 2008. Diese Zeit habe ich überwiegend für meine berufliche Aus- und Weiterbildung genutzt. Yoga hat mich dabei nie losgelassen.

Meine hauptberufliche Tätigkeit erfordert ein sehr hohes Maß an Organisationstalent, Belastbarkeit und Einfühlungsvermögen. Als Ausgleich zum Alltagsstress habe ich begonnen meine Yogapraxis zu intensivieren und begann dann, begeistert von den Auswirkungen auf meinen Körper und Geist auch - anfangs im kleinen Kreis - zu unterrichten.

Angespornt durch die positiven Auswirkungen entschloss ich mich, eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu absolvieren. Ich habe inzwischen mehrere Jahre Unterrichtspraxis in einem Fitnessstudio erworben.

Die Freude daran, andere ebenfalls an den positiven Erfahrungen und Auswirkungen von Yoga teilhaben zu lassen, motiviert mich.

Mein Ziel ist es, Yoga stets auf qualitativ hohem Niveau zu unterrichten, den Bedürfnissen der Teilnehmer anzupassen und dabei nicht den ursprünglichen Aspekt des Yoga zu vernachlässigen. Regelmäßige Fortbildungen, Supervisionsstunden und Fachliteratur erweitern mein Wissen.

Durch meine eigene tägliche Praxis setze ich mich ständig mit Yoga auseinander.

Meine Yogaangebote finden auf der Basis eines ganzheitlichen und individuellen Ansatzes statt. Pro Gruppe gibt es maximal 10 Teilnehmer.

Ich freue mich auf Sie,

Ihre
Constance Erdmann



WAS IST YOGA?

Yoga wurde vor tausenden von Jahren durch Beobachtungen der Umwelt entwickelt.

Man erkannte, dass das Geschehen der Natur uns und unseren Rhythmus beeinflusst. Tiere, Pflanzen und Naturbegebenheiten gaben Inspirationen zu Haltungen bzw. Übungen (werden Asana genannt), welche unter anderem die Beweglichkeit steigern, die Muskeln stärken, Verspannungen lösen und den Körper harmonisieren. Die Gedanken werden beruhigt und es entsteht eine innere Balance.

Yoga ist weder eine Religion, noch eine esoterische Bewegung. Jeder Mensch, egal welchen Alters, welcher Herkunft oder welchen Glaubens, kann Yoga praktizieren.

Vorausgesetzt werden einzig der Wille und die Neugier sich auf Yoga einzulassen sowie die Bereitschaft achtsam mit seinem Körper zu arbeiten. Knochen und Gelenke wie »Gummi« werden nicht vorausgesetzt.