**mein Yoga Unterricht**

**steht Menschen jeden Alters unabhängig von ihren/seinen Fähigkeiten offen. Ob mit oder ohne Yogaerfahrung, ihr seid alle herzlichst willkommen !  
Meine Ausbildung zur ärztlich geprüften Vini Yogalehrerin hat zum Inhalt dass Yogahaltungen an Yogapraktizierende angepasst werden,  je nach Tagesqualität, nach Fähigkeit und es ist wichtig ,dass jeder Übende selbst wahrnimmt und bestimmt, wie weit**

**Yoga mit Dhana ist seit Mai 2017 neu in meinem Programm und soll allen Menschen die Möglichkeit geben Yoga und Meditation zu lernen. Dhana ist ein freiwilliges Geben mit grosser Wertschätzung zu Yoga und Meditation . Du selbst bis die Meisterin die den Preis festlegt und gibt.**

**ihr bzw. sein Körper an einem bestimmten Tag sich bewegen kann. "es gibt soviel Yogahaltungen wie es Menschen gibt"**

**Seit über 18 Jahren lebe, übe und lehre ich Yoga in verschiedenen Kursen und Workshops und sehe darin immer wieder eine so schöne Begegnung mitten im Leben zu sein, das Leben anzunehmen wie es ist und die inneren Haltungen die Asanas ausmachen auch im Leben zu integrieren. Einer meine Sätze ist, dass man Yoga einfach nicht abbilden kann oder einem Yogaunterricht zusehen kann, man kann es nur an sich selbst spüren was Yoga für eine Magie, Freude und Lebenskraft bewirkt. Denn Yoga verändert tatsächlich das Leben!**

**Mein Yogastil vereinigt Elemente aus der schamanischen Energiearbeit, dem Vini-Yoga der Gesundheit und der klaren Haltungen mit dem fliessenden Stil des Tri Yoga Flows, sowie Pilates Elemente, die ich immer wieder in den Yogaunterricht einfliessen lassen. Ich verbinde Yogahaltungen mit Affirmationen und lasse bei der Endentspannung innere Bilder entstehen.**

**Ich beschäftige mich mit Tantrismus und im speziellen Sadhana Yoga, dem Yoga des Herzens.**

**Mein Yogaunterricht zeichnet sich durch die Gegenwart aus, jede Yogastunde ist ganz einzigartig und kann kaum wiederholt werden. Sie ist geprägt von den Bedürfnissen der Gruppe und der Tagesqualität immer mit einem bestimmten Thema bezogen auf die Jahreszeit, Chakren oder in Bezug auf eine bestimmte Drüse, eines Hormons oder eines Organs. Ich lasse auch meine Ausbildung in Körperpsychotherapie der Heilpraktikerschule von Karin Wittman mit hineinfliessen.**

**Ich sende euch Licht und Liebe**

**Eure EVA**

[**www.spirit-yoga.at**](http://www.spirit-yoga.at)

[**eva.schatz@gmx.at**](mailto:eva.schatz@gmx.at)

**Seid gesegnet**