

Du lächelst ~ und die Welt verändert sich.
(Weisheit von Buddha)



वशहोरा इत्पवीठ



ANDREA HÄUSSERMANN

*Erzieherin, Körpertherapeutin
und geprüfte Yogalehrerin*

Staatlich anerkannte Erzieherin (1981)
zuletzt in der offenen Jugendarbeit

Biodynamische Psychotherapeutin (1991)
Fortbildung in Deep Draining bei Gerda Boyesen (1995)

Ausbildung zur Heilpraktikerin ohne Abschluss

Geprüfte Yogalehrerin (2008)

Aufenthalte in Indien, Nepal und Sri Lanka

Steinbößer 3 | 71686 Remseck
Tel. 07141-860606

info@ashoka-studio.de | www.ashoka-studio.de



Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Integraler Yoga - diese Form des ganzheitlichen Yoga vereint Körperhaltungen, Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation sowie positives Denken.

Chakrayoga

Die Chakren beeinflussen Organfunktionen, Kreislauf, Hormontätigkeit, unsere Emotionen und Gedanken. In jeder Unterrichtseinheit widmen wir uns einem Chakra und machen dazu Übungen, die dieses positiv beeinflussen.

Yoga für Kinder und Jugendliche

Yoga macht intelligent, gelassen, mutig und stark. Die Yogastunden und Entspannungsübungen sind altersentsprechend aufgebaut.

Entspannung in der Mittagspause

Die "Batterien" werden wieder geladen. Ich arbeite mit Autogenem Training, Yoga Nidra und progressiver Muskelentspannung.

Biodynamische Massagen

In den Massagekursen biete ich Raum und Zeit, unter meiner Anleitung zu massieren und massiert zu werden. In den Einzelsitzungen gebe ich Entspannungsmassagen. Die Massagen sind wohltuend und stressreduzierend.