

Andrea Däppen

Durch Yoga kann ich eine achtsame Körper- und Atemwahrnehmung entwickeln, mich ganz dem Moment hingeben, Zugang zu meinen eigenen Kraftquellen finden und den Geist ruhig werden lassen. Yoga hilft mir, den Herausforderungen meines Alltags mit Gelassenheit und Ruhe zu begegnen und immer wieder ins Gleichgewicht zu finden – auf und neben der Matte. Yoga ist für mich ein Anker in der ständigen Veränderung des Lebens. Das möchte ich auch in meinen Unterricht einfließen lassen und den Teilnehmenden Werkzeuge mitgeben, welche in den Alltag integriert werden können.

Es erwartet dich ein achtsames Yoga mit kraftvollen Elementen. Die Lektionen beinhalten fließende Bewegungsabläufe, kräftigende Körperübungen (Asana), Atemübungen (Pranayama), meditative Elemente und eine Schlussentspannung.

Es ist mir wichtig, einen Raum zu schaffen, in dem du dich wohlfühlst.

Ob mit oder ohne Yoga-Erfahrung – alle sind herzlich willkommen. Ich freue mich auf dich!

Yoga-Ausbildung

2022 - 2026 (1200h) Ausbildung zur diplomierten Yogalehrerin YCH/EYU an der Tapas Yogaschule in Kehrsatz. Ausbilder:innen: Yaira Yonne-Koshi, Markus Satler, Regina Lerch, Angela Wagner, Gerda Imhof, Daniela Hälg, Barbara Streit, Eric Haberthür, Gabriela Brantschen.

Diplom Seminare im Rahmen der Ausbildung

- Luna Yoga mit Adelheid Ohlig
- Faszien – Das Organ der Form mit Dr. Hansjörg Straumann
- Von Wichtigem und Wesentlichem im Yoga mit Dr. Hansjörg Straumann
- Marma und Stimmklang mit Yaira Yonne-Konishi
- Umgang mit schwierigen Gefühlen mit Anna Trökes
- Ayurveda mit Alexander Peters
- Veda Vedanta mit Gerda Imhof und Regina Lerch
- Patanjali Yoga Sutra mit Yaira Yonne Konishi und Markus Satler
- Samkhya mit Gerda Imhof und Yaira Yonne-Konishi
- Tantra / Hatha Yoga Pradipika mit Gerda Imhof und Yaira Yonne-Konishi
- Buddhismus mit Michaela Kleber und Markus Satler
- Bhagavad Gita

Weiterbildungen

- 2024: Yoga Nidra bei Claudia Eva Reinig
- Seit 2022: Div. Workshops bei Claudia Eva Reinig

Yogaunterricht

- Yoga-Kurs Stellvertretung Yoga Shiromani, Jegenstorf (Februar-Juni 2024)
- Yoga-Kurs in den Räumlichkeiten Yoga im Zentrum (seit Januar 2024)
- Yoga-Kurs Synergy Oberdiessbach (seit Oktober 2024)