

Nadja Kramer

200h YTT Bern

20h Yoga Alignment, YTT Bern

200h fayō- Ausbildung

Yoga ist für mich eine Insel der Kraft im Alltag, wo ich meine Energien immer wieder aufladen kann, meine innere Ruhe und einen Weg zu mir selbst finde. Die regelmässige Praxis gibt mir die Kraft für meinen Alltag als Mama, Ehefrau und Lehrerin.

Genau eine solche Insel der Kraft darfst du in meinen Stunden besuchen. Auf meinen vielen Reisen habe ich verschiedene Inseln und Länder besucht. Jede war einzigartig und abwechslungsreich. Hügel, Berge, Wälder, Dschungel, Strände und unvergessliche Begegnungen mit inspirierenden Menschen. So abwechslungsreich sind auch meine Yogastunden. Feurige Berganstiege, gemütliche Spaziergänge wie auch tiefe Entspannungen mit dir als Mensch im Zentrum, sollen immer Platz haben.

Mir ist es wichtig, dass du dich wohl fühlst und deine eigene Praxis findest, um dir eine eigne Insel der Kraft zu schaffen. Ich passe Asanas (Körperhaltungen) laufend auf dich und die anderen Yogis an und zeige verschiedene Möglichkeiten der Ausführung auf.

Ich lade dich von Herzen ein, gemeinsam mit mir auf die Reise zu deiner eigenen Insel der Kraft zu gehen. Egal, ob du schon lange Yoga praktizierst oder gerade erst beginnst: In meinen Stunden findest du Raum, so zu sein, wie du bist, und neue Energie für deinen Alltag zu schöpfen. Lass uns zusammen innehalten, wachsen und die Vielfalt des Lebens auf der Matte entdecken – Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug.