



Rahel Bigler:

**«Man kann den Wert von Yoga nicht beschreiben, man muss ihn erfahren».
B.K.S. Iyengar**

YOGA ist für mich mein Weg des Herzens und der Liebe ... meine Leidenschaft. YOGA berührt und erfüllt mich und tut mir einfach gut, auf körperlicher und geistiger Ebene. YOGA ist für mich ein Prozess, eine Herausforderung, eine stetige Neuausrichtung und eine lebenslange Aufgabe. YOGA gibt mir den Halt und das Vertrauen mich zu öffnen, loszulassen und mit dem Fluss des Lebens zu fließen. YOGA hilft mir, die gegebenen Lebenssituationen so anzunehmen wie sie sind ... sie mit der nötigen Leichtigkeit zu nehmen.

Vor einigen Jahren durfte ich am eigenen Körper und Geist erleben, wie mir eine regelmässige Yogapraxis zu mehr Kraft, Stabilität, Gleichgewicht und gutem Körperbewusstsein verhalf. Durch die achtsame Verbindung von Bewegung und Atmung kann ich zur Ruhe kommen, mein "Gedanken-Karussell" loslassen und Kraft und Energie tanken für meinen Alltag als Yogalehrerin, Kauffrau und Familienfrau. Yoga fordert mich heraus, mich mit meinem Körper und Geist auseinander zu setzen. Es darf still und ruhig werden - Yoga gibt mir ein Gefühl von Zufriedenheit, Dankbarkeit und Klarheit.

Meine Leidenschaft für Yoga, die Werkzeuge des Yogas, an die Kursteilnehmer/innen weiterzugeben ist für mich eine Herzensangelegenheit. Es erfüllt mich mit einer grossen Zufriedenheit und Dankbarkeit, wenn die Teilnehmenden nach der Lektion den Raum mit einem Lächeln auf dem Gesicht verlassen.

In meinen Lektionen darfst du ankommen und loslassen ... einfach sein, um wieder neue Energie für deinen Alltag zu tanken. Du übst ohne Leistungsdruck ... du beobachtest und nimmst wahr ohne zu bewerten. Ich leite die asanas (Körperhaltungen) achtsam und sorgfältig an und bin auch nach der Lektion noch gerne für dich da. Ich gestalte meine Lektionen mit viel Herz ... kraftvoll, dynamisch und statisch, kreativ und mit einer Prise Humor.

Seit Januar 2016 unterrichte ich an verschiedenen Orten in Bern und Umgebung Yoga. Jährlich besuche ich mehrere Weiterbildungen, Workshops, Retreats bei professionellen Yogalehrer/innen: Claudia Eva Reinig, Luna Schmidt, Samira Henning, Mona Abter, Christiane Wolff, Anna Trökes, René Hug uvm. ...

Ausbildungen / Weiterbildungen / Workshops:

Juni 2025

Somatic Yin Yoga – Teachertraining (50 Stunden) im Yogaatelier in Bern bei Liz Ehrenecker, Certificate of Completion Yoga Alliance.

September 2022 - Januar 2023

Yogateacher Mentorship mit Janet Orzechowski, www.yogaluna.ch

September 2022

Weiterbildung Yoga und Krebs bei Gerda Imhof in Luzern, www.gerdaimhof.ch

Oktober 2021

Weiterbildung Yoga Nidra, bei Claudia Eva Reinig

Juni 2020

Yoga und Ayurveda / Yin/Yang-Yoga und die Elemente (50 Stunden) im River Yoga in Thun
bei Mona Abter, Certificate of Completion Yoga Alliance.

Februar/Oktober 2020

Weiterbildung Kursleiterin Meditation (50 Stunden) im River Yoga in Thun bei Rebecca Jenny und Matthias Brun, Certificate of Completion Yoga Alliance.

Seit 2015

Weiterbildung/Yogaretreat (jährlich mind. 1x) bei Claudia Eva Reinig, www.yogainspiration.ch.

Diverse **Workshops bei Yoga Carmen**: Yoga der Verbundenheit und Yoga der Freude bei Anna Trökes, Yoga für die Augen bei Hrydaya Hervé Loosli

2015 - 2019 (4 Jahre)

Ausbildung zur diplomierten Yogalehrerin YCH/EYU an der Tapas Yogaschule in Kehrsatz,
Ausbildnerinnen: Ruth Westhauser, Yaira Yonne-Koshi, Yvonne Westphale / Diplom

Seminare im Rahmen der Ausbildung:

- Yogatherapie mit Dr. Günther Niessen
- Spiraldynamik mit Dr. Claudia Guggenbühl
- Luna Yoga mit Adelheid Ohlig
- Yogaphilosophie: Buddhismus, Patanjali, Ayurveda, Bhagavad Gita mit Ruth Westhauser

2019

mehrere **Yin Yoga Workshops** unterrichtet, 90 Minuten, YOGASABINA in Kerzers
Workshop Yin Yoga unterrichtet, 75 Minuten, YOGA purna in Bern

Mai 2018 / Juni 2021

Weiterbildung Yin Yoga (50 Lektionen) im River Yoga in Thun bei Mona Abter
Workshop-Wochenende Yin/Restorative Yoga im Yogasabina in Kerzers bei René Hug

Seit 2015 - 2020

Raja Yoga bei Ruth Westhauser (Chakras, Mudras, Pranayamas ...)

Mai 2015

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) 8-Wochen Training bei Gabriela von Arx, Bern

2002 - 2003

SVEB 1 + 2, Module Erwachsenenbildung, Berner Seminar für Erwachsenenbildung, Bern

1999 - 2001

ärztlich diplomierte Masseurin, Massageschule Bern

(2001 - 2015 Rücken-, Nacken-, Fuss- und Ganzkörpermassagen zeitweise in einer Gemeinschaftspraxis in Bern und/oder im Praxisraum zu Hause)

seit 2015

Mitglied Berufsverband Yoga Schweiz

... es folgen laufend weitere Besuche von Weiterbildungen und Workshops.
Mein Weg geht weiter ... spannend!

Yogaunterricht:

Yoga-Kurse, Schulhaus Vielbringen, Humanushaus Beitenwil (2016 - 2017)

Yoga-Kurse, Frauenverein Grosshöchstetten (2017 - 2019)

Yin Yoga, Frauenverein Grosshöchstetten (2017 - 2019)

Yoga für Jugendliche, Frauenverein Grosshöchstetten (2017 - 2019)

Kinderyoga, Primarstufenkreis Rüfenacht (2019 - 2020)

Yoga für Lehrpersonen, Primarstufenkreis Rüfenacht (2019 - 2020)

diverse Stellvertretungen in Bern und Umgebung (aktuell)

Yoga im Zentrum, Worb, Selbständigkeit, ab August 2019 - ...

