

Stefanie Linder:

Was bedeutet Yoga für mich?

Yoga bedeutet für mich bei mir ankommen und den Alltag loslassen. Es ist ein wertvoller Weg, Körper, Geist und Herz in Einklang zu bringen – ganz ohne Leistungsdruck.

Wie kam ich zum Yoga?

Zur Yogamatte geführt hat mich die Cousine meiner Mutter. Letztes Jahr habe ich die Yin-Yoga-Ausbildung gemacht. Seitdem unterrichte ich mit Freude und wachsender Erfahrung.

Welchen Stil unterrichte ich?

Ich unterrichte Yin Yoga – ein ruhiger, achtsamer Stil, der tief in die Faszien und in das innere Erleben wirkt. Yin ist für mich ein wertvoller Ausgleich zur Hektik des Alltags.

Meine Werte im Yoga:

Achtsamkeit

Ruhe

Offenheit

Selbstfürsorge

Sanftes Loslassen