

Yoga Silent Motion



Als Yogalehrerin möchte ich in unserer schnelllebigen Welt Möglichkeiten aufzeigen, wie man mit der Hektik und der Negativität des Lebens gelassener umgehen kann. Wie man den Augenblick genießen und wieder zur Ruhe kommen kann! Noch vor ein paar Jahren war ich gefangen in einem Hamsterrad: Mit meinem Perfektionismus habe ich mir das Le-



ben schwer gemacht und mich selbst ständig unter Druck gesetzt- die Folge waren Panikattacken und Schlafstörungen. Anfang 2018 kündigte ich meinen Marketing-Job, der in Zeiten von Social Media keinen Feierabend kennt, und zog nach Hamburg. Dort ging ich erstmals zum Yoga- eine Entscheidung, die mein Leben auf den Kopf stellte. Nach meiner Rückkehr absolvierte ich 2019 die Ausbildung zur Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin und zur Flow-Yogalehrerin. Seit dem letzten Jahr biete ich diverse Kurse an, die unter dem Namen SILENT MOTION (engl.: langsame Bewegung) stehen. Damit lade ich dich ein, nicht pausenlos durch den Alltag zu hetzen, sondern dir ganz bewusst Zeit für dich zu nehmen.

Meine Tätigkeiten bauen auf drei Säulen auf: Entspannung und Achtsamkeit, Yoga sowie Mind-Body-Medizin. Letzteres umfasst auch ein Therapie-Konzept rund um die Themen Stressbewältigung, Bewegung, Ernährung und Entspan-

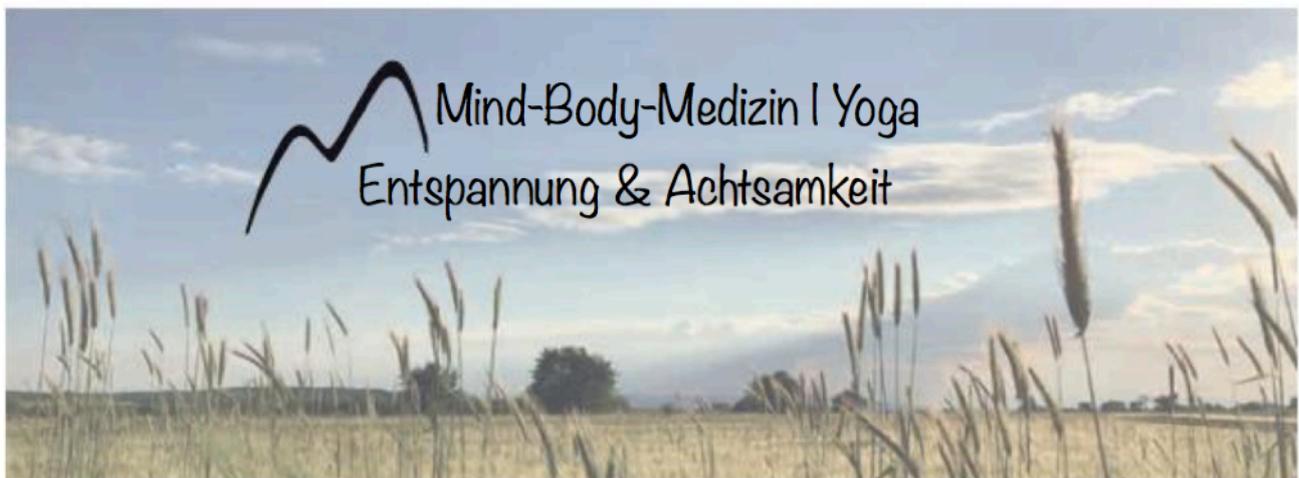


nung. Ich unterstütze dich während eines 10-Wochen-Programms - das auch online absolviert werden kann- mit alltagstauglichen Methoden und neuen Gewohnheiten hin zu mehr Leichtigkeit und Ausgeglichenheit.

Alle Termine und Informationen zu meinen Kursen findest du unter www.silent-motion.at. Ich freu mich auf dich! Tipp für gute Laune: Mache einer Person ein Kompliment, ohne dass sie damit rechnet. Oder lächle einen fremden Menschen ganz bewusst an. Beobachte, was passiert - mit deinem Gegenüber und mit dir!

„Mein Weg zu einem glücklichen Leben? Dankbar sein. Jeden Tag aufs Neue.“

Tina Peinhart



Raus aus dem (Corona)-Alltagstrott!

Bereits negative Gedanken lösen eine Stressreaktion im Organismus aus - und diese ist oft in Form von körperlichen Schmerzen spürbar. Das Mind-Body-Programm zeigt dir, wie du Stress erkennen und dich wieder besser fühlen kannst.

Tipps rund um Bewegung, Entspannung und Ernährung warten auf dich!

Weitere Informationen unter www.silent-motion.at.

