

Vita von Petra Peschke – Zertifizierte Yogalehrerin BYV

Seit meiner 1. Yogastunde - 1999 - die ich von einer sehr guten Yogalehrerin erhalten habe, lässt mich dieser „Weg“ diese Lebensweise, diese Lebensphilosophie, nicht mehr los.

Durch meinen Beruf als medizinische Fachangestellte, in verschiedenen Tätigkeitsbereichen, wie Allgemein-medizin, Orthopädie, Psychotherapie, wurde mir bewusst wie wichtig und wertvoll die Yogalehre für jeden Menschen ist und sein kann. Diese Erfahrung wollte ich gern weitergeben und somit begann ich 2004 bis 2006 eine zertifizierte Ausbildung zur Yogalehrerin

- Yoga Vidya Karlsruhe - in der Tradition Swami Sivananda

Weitere Fortbildungen folgten:

- Entspannungs-und Stressmanagement
- Yogatherapie
- Hormon-Yoga nach Dina Rodrigues

Eine weitere zertifizierte Ausbildung in:

- Yoga Nidra aus der Satyananda Tradition/der Bihar School of Yoga - Satyananda Yoga Zentrum Köln

Yoga Nidra gab mir noch ein tieferes Verständnis über die Zusammenhänge

Körper - Geist - Seele

Seit über 12 Jahren unterrichte ich, gebe meine Erfahrungen mit Yoga an „Interessierte“, an „Schüler“ weiter.

Körperübungen – Asanas; Entspannungstechniken - Yoga Nidra; Atemübungen – Pranayama lassen durch regelmäßige Übungspraxis ein Gefühl der inneren Zufriedenheit entstehen. Die Rastlosigkeit, die Schnelllebigkeit, die unseren Alltag bestimmen, hindern uns unsere Persönlichkeit zu entfalten. Diese Rastlosigkeit, diese Ruhlosigkeit, diese permanente Daueranspannung, ist der Nährboden für Krankheit.

Durch die Yogapraxis beginnen wir uns wieder Bewusst - Zu -Werden.

Bewusstheit für uns Selbst zu entwickeln. Durch regelmäßige Übungspraxis entsteht ein Gefühl der inneren Zufriedenheit. Der Körper ist entspannt - der Geist klar.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf Ihrem Yoga - Weg. Weitere Informationen finden Sie auch auf meiner [Homepage](#).