

Yoga und mehr...deinyogaraum

Jasmin Breuss, Yogalehrerin & Inhaberin



Yoga, wie auch Persönlichkeitsentwicklung sind seit vielen Jahren meine grossen Leidenschaften. Als ich vor ca. 25 Jahren während der Schwangerschaft meines ersten Sohnes meine erste Yogastunde besuchte war ich begeistert von der Erfahrung während der Praxis und danach.

Alles ist Energie, Frequenz und Schwingung. Das habe ich durch die Yogapraxis erfahren dürfen. Mein Geist wurde ruhig und fühlte eine tiefe Gelassenheit, wie ich es noch nicht gekannt habe. Ein Ankommen und ein Frieden.

Daraufhin habe ich Yoga als fester Bestandteil in mein Leben integriert. Weil ich fasziniert war von der Wirkung und mehr darüber lernen wollte, habe ich mich vor mehr als 12 Jahren zur Yogalehrerin ausbilden lassen. Durch verschiedene Weiterbildungen, Ausbildung zur Klangtherapeutin-Therapeutin, Meditationslehrerin, zum Bewusstseins- und Atemcoach sind meine Kenntnisse sowie mein Erfahrungsschatz im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung stetig gewachsen.

Vor einigen Jahren - es hat mit einem Gedanken begonnen, hat sich eine Vision entwickelt. Die Vision eine Oase zu schaffen, wo alles Platz hat, was unser Heilpotential freisetzt. Einen Platz zu schaffen, wo verschiedene Lehrer unterrichten, verschiedene Yogastile geteilt werden, und alles was der Begegnung mit unserem Selbst dienen würde, Raum bekommt. Ein Raum der Achtsamkeit, Bewegungs- und Bewusstseinsarbeit. Aus der Vision ist Wirklichkeit geworden.

deinyogaraum ist eine Oase, wo du dein körperliches, seelisches und geistiges Gleichgewicht finden und halten darfst. Mit all den wunderbaren Methoden und Tools, können wir Ungleichgewichte ausbalancieren, damit der natürliche Lebensfluss wieder fliessen darf. Die Basis von Gesundheit.

All diese Erfahrungen, medizinische Grundwissen, das Wissen über die Kraft des Bewusstseins fliessen in meinen Unterricht und die therapeutische Arbeit mit ein. Es ist immer wieder ein Geschenk zu bezeugen, wie das bereits vorhandene Heilpotential aktiviert wird.

Dies mitzerleben, die Erfahrung von Yoga zu teilen, erfüllt und motiviert mich, jederzeit mein Bestes zu geben und mich selber auf diesem Weg weiterhin zu entwickeln und zu wachsen.