YOGA KENDRA योग केन्द्र YOGA ZENTRUM

Mehr Lebensqualität

Sie wünschen sich neue Impulse für Energie, Gelassenheit und Wohlbefinden? Sie haben das Bedürfnis nach Bewegung? Möchten in eine gesunde Balance kommen oder körperliche Beschwerden lindern bzw. heilen? Vielleicht sind Sie auch auf der Suche nach Antworten auf wichtige Lebensfragen?

Ganzheitlich orientiert zielt Yoga darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Der Atem ist das Herzstück meiner Yoga-Angebote – er verbindet uns mit uns selbst. Yoga hat eine vielfach positive Wirkung auf unsere Gesundheit und unser Leben insgesamt. Sie können ...

... Ihre Beweglichkeit verbessern
... Ihr Gleichgewicht & Ihre Körperhaltung trainieren
... Ihre Herzgesundheit steigern
... Ihre Schmerzen lindern (Verspannung lösen, Durchblutung anregen)
... den Atem schulen, Schlafqualität erreichen
... Entspannung, Ruhe und Gelassenheit fördern
... Konzentration & Klarheit stärken

YOGA KENDRA योग केन्द्र YOGA ZENTRUM

Yoga – Ihr täglicher Wohlfühl-Begleiter

Yoga ist vielfach wirksamer, wenn Sie es oft anwenden. Auch das selbstständige Üben im eigenen Rhythmus ist wichtig. Eine regelmäßige Yoga-Praxis ermöglicht Ihnen, Ihre innere Stimme und wertvolle Impulse intensiver wahrzunehmen.

Je individueller Yoga auf Ihre Lebenssituation abgestimmt ist, desto besser. Jeder Mensch bringt andere Voraussetzungen mit. Gemeinsam entwickeln wir Ihre ganz „persönliche Yoga-Praxis“, die Sie dann jederzeit frei und flexibel anwenden können...

... gemütlich zu Hause
... unterwegs auf Reisen
... zwischen wechselnder Schichtarbeit
... wenn Sie mit Online-Yoga-Kursen nicht glücklich sind
... ergänzend oder als perfekt auf Sie abgestimmte Alternative zur Schulmedizin

YOGA KENDRA योग केन्द्र YOGA ZENTRUM

Meine Yoga-Wurzeln

Zahlreiche Fortbildungen zu Yoga, Āyurveda und Meditation prägen meinen langjährigen „Yoga-Erfahrungsschatz“ – auch Reisen nach Indien. Einblicke ins Sanskrit, der „heiligen Sprache“ Indiens, und das Studium alter Yoga-Texte ließen mich tief in die alte Yoga-Philosophie eintauchen.

Nach meiner Ausbildung zur Yogalehrerin in Indien ließ ich mich 2001 bis 2013 im Berliner Yoga Zentrum von dem Arzt, Martin Soder, und der Ärztin, Dr. Imogen Dalmann, zur Yogalehrerin BDY/EYU und im individuellen und therapeutischen Begleiten für Einzelne weiterbilden. Beide lernten bei Desikachar, engster Schüler und Sohn von Krishnamacharya. Sie passten die Übungen den körperlichen Möglichkeiten und persönlichen Voraussetzungen an. Hier bildete sich mein Fundament, aus dem ich heute schöpfe.

Meine Kenntnisse erweitere und vertiefe ich seit 2014 bei Śriram, ebenfalls ein Schüler von Desikachar und Krishnamacharya. Er lehrt mich, die Yoga-Schriften tiefer zu verstehen und in den Alltag zu integrieren sowie Aspekte des Āyurveda in meine Arbeit einfließen zu lassen. Jahrtausende alt ist Yoga immer noch aktuell.

YOGA KENDRA योग केन्द्र YOGA ZENTRUM

Ihre persönliche Yoga-Praxis - so geht es!

In einer intensiven Einzelstunde wählen wir mit Blick auf die Wirkung passende Yoga-Übungen für Sie aus. Dabei werden Ihre Zeit, Ihre Ziele und Wünsche, ihre aktuelle Situation berücksichtigt, auch Ihre Freizeitaktivitäten sowie Ihre beruflichen Anforderungen. Bewährte Herangehensweise:

1. **Yoga-Einzelstunde & Erstberatung** (ca. 90 Min.):
Wir besprechen Ihre Wünsche und Bedürfnisse. Beim Yoga-Üben erkennen wir Ihre körperlichen Voraussetzungen. Daraus entwickeln wir Ihre persönliche Yoga-Übungen, die Sie schriftlich erhalten.

2. **Begleitende Gespräche, zeitlich variabel**
(5 x ca. 75 Min.):
Nach zwei bis drei Wochen reflektieren wir Ihre Yoga-Praxis und erste Erfahrungen. Mögliche Schwierigkeiten beseitigen wir und nehmen Anpassungen vor. So entwickeln wir Ihre Yoga-Praxis weiter.

YOGA KENDRA योग केन्द्र YOGA ZENTRUM

„Ihr Yoga“ – so individuell wie Sie.

Sind Sie bereit für eine neue Yoga-Erfahrung?

Ich freue mich,
Ihnen diese vielfältige Kraftquelle Yoga
näherzubringen.

Herzlich Willkommen
in meinem Yoga-Zentrum in
Peterswerder!

Yoga-Einzelstunde:

Dauer: 75 - 90 Minuten
90 € - 120 €*

Fragen & Anmeldung:

Telefon 0421 – 434 9 464
Mobil 0176 - 553 81 553
e-Mail suci@yoga-kendra.net

Yoga Kendra – Yoga- Zentrum

Śucī Susanne Bruhn
Achimer Straße 27 (Eingang unten links)
28205 Bremen

*) nach eigenem Ermessen

YOGA KENDRA योग केन्द्र YOGA ZENTRUM

Gemeinsam individuell entwickelt:

Ihr Yoga für
Zuhause & unterwegs

Śucī Susanne Bruhn

Yogalehrerin BDY/EYU
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Diplom-Sozialpädagogin