

Mein persönlicher Yoga-Weg

Wissensdurst, Impulse & Faszination

Mein Yoga-Weg begann 1985, und ich war sofort fasziniert. Beeindruckt integrierte ich Yoga in mein Leben. Seit 1990 meditiere ich. 1997 tauchte ich in Indien erstmalig in die „Welt des Yoga“ ein.

Yoga-Ausbildung & „alte Yoga-Texte“ in Indien

Mein Wissensdurst ließ mich 1998 in Indien eine vierwöchige Ausbildung zur Yogalehrerin absolvieren. Dabei begegnete ich dem Sanskrit- und Vedānta-Lehrer, Svāmī Dayānanda Sarasvatī (1930 - 2015), der mich Sanskrit, eine alt-indische Sprache, und alte Yoga-Texte verstehen lehrte. Sie sind noch heute aktuell.

Yoga als Individuelle Stärkung

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Menschen mit Yoga zu stärken und ihre Gesundheit zu erhalten. 2001 lernte ich den Yoga von Krishnamacharya und Desikachar bei Dr. Imogen Dalmann und Martin Soder, schätzen. Hier ist mein „Yoga-Zuhause“. Sie bildeten mich zur Yogalehrerin BDY/ EYU aus und schulten mich im individuellen, therapeutischen Begleiten.

Āyurvedische Weisheiten

Śriram, Lehrer der Lehrenden, lernte auch von Krishnamacharya und Desikachar. Seit 2014 lehrt er mich, die Tiefe der Yoga-Schriften und āyurvedischen Weisheiten in meinen Lebensalltag und meine Arbeit einfließen zu lassen. Yoga ist ein essentieller Teil meines Lebens, der mich immer wieder vitalisiert und erfüllt.



Yoga ist ein wertvoller Lebensbegleiter für innere Ruhe, Gelassenheit und Klarheit.

Sind Sie bereit für eine neue Yoga-Erfahrung?

Ich freue mich,
Ihnen Yoga als vielfältige Kraftquelle
in einer kleinen Gruppe näherzubringen.

Herzlich Willkommen
in meinem Yoga-Zentrum in
Peterswerder!

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 links Souterrain)
28205 Bremen



Meine Yoga-Angebote

**Sich entspannen,
fokussieren
&
neue Kraft schöpfen...**

... mit therapeutischer Yoga-Praxis
aus Indien



Śucī Susanne Bruhn

Yogalehrerin (BDY/EYU)
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Diplom-Sozialpädagogin



Warum Yoga?

Das Leben zu meistern ist oft nicht so leicht. Wie kann ich mit Stress und herausfordernden Situationen gelassener umgehen? Wie bleibe ich körperlich fit, geistig klar und beweglich? Wie kann ich mich, andere und die Welt besser verstehen? Eine Frage, die mich vor vielen Jahren nach Indien führte, um Yoga in seinem Ursprungsland kennenzulernen.

Yoga schenkt Lebensqualität

Ganzheitlich orientiert zielt Yoga darauf ab, Körper, Atem und Geist 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
- ... den Atem schulen, Schlafqualität erreichen
- ... Konzentration & Klarheit stärken
- ... Entspannung, Ruhe & Gelassenheit fördern
- ... Ihre Herzgesundheit steigern
- ... Ihr Gleichgewicht und Ihre Körperhaltung stabilisieren
- ... Schmerzen lindern (Verspannung lösen, Durchblutung anregen)



Yoga: wirksame Wohlfühl-Zeit

Auf eine besondere Weise verbinde ich die Körper-Übungen mit dem Atem. Eine verbale Yoga-Anleitung ermöglicht den Teilnehmenden, sich ganz auf sich zu konzentrieren, den **eigenen Rhythmus** zu finden und sich **achtsam wahrnehmen** zu können. Weisheiten aus dem **Yoga Sūtra** vermittele ich Yoga-Interessierten gern.

Jeder Mensch kann Yoga ausüben. Es ist keine besondere „Gelenkigkeit“ nötig. In meinem Yoga-Kendra* in Peterswerder stimme ich die Yoga-Übungen individuell auf die Teilnehmenden ab: in Kompakt-Angeboten für Bildungsträger, Hotels und Betriebe, in Präventionskursen für Krankenkassen und privat Interessierten (Gruppen-Angebote).

Mit Yoga-**Interessierten** entwickle ich gemeinsam ihre „persönliche Yoga-Praxis“ (Einzelangebot).

**Ich möchte,
dass Sie sich nach dem Yoga besser fühlen.**

Einzel-Angebote

Yoga Individuell oder Yoga-Therapie

jeweils 75 – 90 Min.*

Begleitende Gespräche und Entwicklung einer individuellen, täglich geübten Yoga-Praxis für Zuhause

*) Preise auf Anfrage



Gruppen-Angebote

Yoga-Kurs: Selbsterforschung und Resilienz Therapeutischer Yoga

9 Wochen à 2,5 Std. 14-tägig inkl. Vorgespräch*

Voraussetzung: Vorgespräch und Bereitschaft, täglich ca. 15-20 Min. zu üben

Yoga-Workshop (Kompakt-Angebot)

4 oder 5 Tage à 5 Std./Tag*

Verlängertes Wochenende oder als Bildungszeit zu verschiedenen Themen bei Bildungsträgern wie z. B. VHS und WiSoAk:

- ~ Innere Ruhe und Gelassenheit durch Haṭha Yoga
- ~ Der Atem als Kraftquelle
- ~ Resilienz durch Selbsterfahrung

Yoga – Meine Kraftquelle

Kleine Gruppe, fortlaufend*

montags 16.30 Uhr - 17.45 Uhr und 18 Uhr - 19.15 Uhr

Yoga „Wochenausklang“

Freitags von 18.30 Uhr - 21 Uhr, 2,5 Std.*

spezielles Yoga (Themen & Termine erfragen)

Haṭha Yoga „Ruhig & gelassen“

8 Wochen à 1,5 Std./Tag*

Präventionskurs, zpp-zertifiziert

Yoga-Reisen*

*) Preise und Termine bitte erfragen

