WALDHOTEL DAVOS
FOR BODY & SOUL

Lehrerinnen

Harriet

Ich komme ursprünglich aus Holland und lebe seit 2003 ich mit meinem Partner in Davos. Meine Liebe zu Yoga habe ich erst hier entdeckt. Das Unterrichten war nie mein Ziel, aber unterdessen mache ich das schon 10 Jahre mit ganz viel Freude. Nach meiner 4-jährigen Grundausbildung habe ich mich immer wieder weitergebildet. Bei verschiedenen Ausbildern und Lehrerinnen, aber auch mit meinen TeilnehmerInnen hatte ich die Chance, mich selber zu erforschen und zu entwickeln. Der Lernprozess ist nie zu Ende, darum ist der Yoga - Weg so spannend und ich mache einfach weiter.

Unter Yoga verstehe ich nicht nur die Körperhaltungen (Asanas), die ich sehr lieb. Viel mehr bedeutet es für mich, mit einer bestimmten Art durchs Leben zu gehen. Wichtig sind mir Geduld, Freundlichkeit, Dankbarkeit und Akzeptanz sich selbst und anderen gegenüber. Die Achtsamkeit und den Geist zu entwickeln ist eine grosse Herausforderung, die es jedoch Wert ist, anzugehen. Yoga und Mediation unterstützen dich, diese Herausforderungen anzugehen. Die Auswirkungen haben mein Leben sehr positiv verändert.

Ich unterrichte klassisches Hatha Yoga, wobei mir die Atmung und die Achtsamkeit sehr wichtig sind, sowie Yin Yoga, eher langsam und meditativ, welches eine gute Ergänzung zu allen anderen Yogastilen ist. Zusätzlich bin ich ausgebildete MBSR (Mindfullness Based Stress Reduction) Lehrerin und biete Kurse und Achtsamkeitswochenenden an.

Darüber hinaus organisiere ich, zusammen mit meinem Mann, Yoga & Wanderreisen auf der griechischen Insel Lefkas. Weitere Informationen über mich findest du hier.

WALDHOTEL DAVOS
FOR BODY & SOUL

Sabine

Als naturliebender Bewegungsmensch war die Asana-Praxis für mich zu Beginn vor allemeine willkommene Stretchstunde zu meinen übrigen physischen Aktivitäten. Schon bald wurde mir jedoch bewusst, dass die physische Arbeit mit dem Körper nur ein Teil einer ganzheitlichen philosophischen Lehre ist. Per Zufall landete ich kurze Zeit nach meiner ersten Hatha Yoga-Erfahrung in einer Ashtanga Yoga-Klasse. Leicht überfordert aber begeistert von diesem ausgefeilten System, dem Bewegungsfluss, der körperlichen Herausforderung und den positiven Auswirkungen auf geistlicher Ebene, begann ich von da an regelmässig Ashtanga Yoga zu praktizieren. Viele Lehrer sowie auch Schüler haben mich seither auf meinem Weg unterstützt und inspiriert.

Die 500-Stunden Advanced Teacher Ausbildung (Yoga Alliance) habe ich im August 2014 abgeschlossen. Die Grundlage meiner Stunden bildet das herausfordernde Ashtanga-System, welches ich in meine Vinyasa Flow, Ashtanga Inspired Flows, Ashtanga Mysore und Ashtanga Led Klassen einfliessen lasse.

Debora

Ich wohne seit bald 14 Jahren in Davos, bin Ende 30 und Mutter von Zwillingen. Seit 2 Jahren bin ich Pilates- und Yogalehrerin und ganzheitlicher Ernährungscoach. Yoga und Pilates praktiziere ich schon seit einigen Jahren. Beides ist eine grosse Leidenschaft von mir. Da ich immer wieder angefragt wurde, ob ich auch Meditationen gebe oder unterrichte, habe ich angefangen, dies in meinen Unterricht mit einzubauen. Ich liebe es sehr, Meditation und Bewegung zu vereinen, den Körper von negativen Gedanken zu befreien und sich gleichzeitig intuitiv, aber auch bewusst zu dehnen und zu stretchen, so dass Blockaden, die wir in unserem Körper festhalten, gelöst werden können.

Eine weitere grosse Passion von mir neben dem Thema Wellness ist das Schreiben. Ich habe bereits ein eigenes Buch verfasst und erarbeite fleissig neue Artikel für meine Webseite. https://deboraswellness.ch/

WALDHOTEL DAVOS
FOR BODY & SOUL

Claudia

Mein beruflicher Weg führte mich vor 30 Jahren von der wunderschönen Insel Sylt nach Davos, da «wos» so schön ist….

Als leidenschaftliche Wassersportlerin und echte Wasserratte dachte ich, dass ein Abstecher für eine Wintersaison in die Bündner Bergwelt doch grossartig wäre. Aus der einen Wintersaison wurden viele, wunderschöne Jahre. Mittlerweile liebe ich den Wintersport genauso und die vielen unzähligen Möglichkeiten, die mir Davos bietet.

Seit Mai 2005 arbeite ich als med. Masseurin und Wellnessleiterin im Waldhotel Davos (mit einer kurzen Unterbrechung). Ich engagiere mich mit viel Herzblut für die Hotel - wie die externen Gäste, berate gerne und versuche, jede und jeden in ihrer bzw. seiner individuellen Lebenssituation abzuholen und für ihr individuelles Wohlergehen Sorge zu tragen.

Durch meine Ausbildung zur Shiatsu Therapeutin, bin ich mit den Do-in Übungen (japanisches Stretching) schon länger vertraut. Sie sind einfach zu praktizieren und effizient in ihrer Wirkung.

Unser wunderschönes Schwimmbad lädt geradezu ein zur morgendlichen Wassergymnastik. Dabei werden behutsam alle Gelenke und Muskelgruppen bewegt. Danach fühlen sich alle frisch und belebt. So kann der Tag gut beginnen und man ist bereit für die folgenden Aktivitäten wie Ski fahren, Langlaufen oder eine schöne (Winter-) Wanderung.

Corinne

Die Natur ist mein bester Freund und Berater. Sie ist immer für mich da, berührt mich immer aufs Neue und schenkt mir Momente der Glückseligkeit… Seit meiner Kindheit spüre ich diese enge Verbundenheit und einer meiner Meister bestätige dieses Gefühl, mit dem Satz: «Wenn Du nicht mehr weiterweisst, gehe in die Natur».

Vom Wallis hat es mich nach Klosters geführt wo ich seit über 30 Jahren lebe, mich touristisch engagiere, journalistisch mit Kamera und Stift unterwegs bin, Alpine Sabbatical Gäste als Botschafterin begleite und Ganzheitlich mit Coaching und Feng Shui arbeite. In meiner Freizeit bin ich in der Natur bei Sport und

Entspannung anzutreffen. Das reiche kulturelle Angebot unserer Destination begeistert mich ebenso, wie die gelebten Traditionen und das befreiende Juuzen.

Meine Ausbildungen absolvierte ich im In- und Ausland in den Bereichen Sport und Mentaltraining, in verschiedenen Massagetechniken, Kinesiologie, Brain Gym Bachblütentherapie NLP, Alternativ - Medizin, Feng-Shui, Coaching und verwandten Bereichen. Seit 1999 habe ich mich auf Feng-Shui und später auf das Coaching in der Natur spezialisiert.

2003 lancierte ich den Energie Spürweg auf der Madrisa bei Klosters und biete auf Anfrage auch Führungen an. Ziel des Weges ist es, wieder mehr mit Mutter Erde in Beziehung zu treten und kraftvolle Orte für sich zu entdecken. www.gutklucker.ch | www.alpinesabbatical.ch