

## 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 Meditation 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 (Mindfulness 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](#).



## Sabine



Als naturliebender Bewegungsmensch war die Asana-Praxis für mich zu Beginn vor allem eine 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.

## Martina

Ich habe meine Karriere an der Schnittstelle von der kontemplativen Psychotherapie, Leistungspsychologie und der Natur aufgebaut.

Nach meinem Master-Abschluss in Psychologie mit dem Schwerpunkt Motivationspsychologie habe ich sieben Saisons im Himalaya (Tibet, Nepal und Ladakh) verbracht, um dort Buddhismus zu studieren und Touren und Kulturreisen zu leiten. Im 2017 bin ich nach Boulder, Colorado gezogen, um meiner Leidenschaft zu folgen und östliche und westliche Weisheit - Buddhismus und Psychotherapie - zu integrieren.

Ich bin diplomierte Psychologin (Universität Zürich, Schweiz) und ausgebildete klinische Beraterin für psychische Gesundheit mit dem Schwerpunkt kontemplative Psychotherapie und buddhistische Psychologie (Naropa University, Colorado, USA).



Meine Yogaausbildungen absolvierte ich in der Schweiz, Indien, den USA und Australien im Bereich des Hatha und Vinyasa Yoga, wie auch der Yogatherapie und Traum sensitiven Yoga. Zudem bin ich ausgebildete Thai-Massagetherapeutin und Meditationslehrerin. In den Stunden integriere ich mein Wissen von Yoga, Natur-basierter Therapie, Meditation, Buddhismus und der kontemplativen Psychotherapie. Jede Stunde hat einen anderen Fokus und wir lernen Methoden kennen, welche wir in unser Leben aktiv einbauen können.

## 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.