

Les classes: du CP au CM2

Le jour: le mardi

Le nombre d'élèves: max. 12 élèves

Le montant par élève : 360, -- Euro



Les cours sont en allemand et en français.

Ma Biographie :

Mutter von zwei Kindern 7 und 9 bin ich zwischen Europa und Afrika aufgewachsen. Vor 7 Jahren, als mein Sohn sehr schwer erkrankte und ich sehr gefordert war als alleinerziehend Mutter, meinen Sohn wieder ins Leben zu holen, war Yoga meine Kraftquelle.

Mit Patanjali Yoga begann ich meine Lehre bei einem Indischen Yogalehrer, nahm am Shivananda Yogakursen teil, bis ich meine Yoga Form fand: Yoga nach Krishnamacharya:

Die tragende Säule dieser Tradition ist die tiefe Ehrfurcht und Achtung vor der Einzigartigkeit eines jeden Menschen. Der Mensch steht im Mittelpunkt und Yoga wird an den Menschen und seinen individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten angepasst, dabei spielt die Atmung eine wesentliche Rolle. Yoga nach Krishnamacharya verbindet die Bewegungen des Körpers bewusst mit dem Atem.

Im März 2012 absolvierte ich den YM (Yogalehrerin) und im Januar 2012 habe ich die Zusatzausbildung Yoga für Kinder und Jugendlichen erfolgreich bestanden.

Mein BDY/ EYU Yogalehrerin Ausbildung (4Jahre) habe ich am 1. April 2015 erfolgreich an der Vision Yoga Mandiram Schule in München abgeschlossen.

Die Spezialisierung auf Kinder, kam durch meinen nun wieder gesunden Sohn, der aber durch seine Vergangenheit immer noch Therapien benötigt und sehr oft durch sein Verhalten im sozialen Leben aneckt und häufig auffällt.

Warum nicht Yoga für Kinder war meine Frage? Ruhige und schüchterne Kinder werden dadurch mutiger, geschickter, sie gewinnen Kraft und Selbstvertrauen. Übersäumende Kinder dagegen entwickeln sich mit der Zeit zu ausgeglichenen und geduldigen Kindern.

Sarah-Nabila Mara M.A.

Mobil: +49-172-86 33 007

soromaya@yahoo.de

www.soromaya.com