



Barbara Billmair

Ausbildung:

500 h Sivananda Indien

500 h Vinyasa Yoga

80 h Yin Yoga

Ausbildung zum Coach für Ganzheitliche Aufstellungen

Yoga begleitet mich seit vielen Jahren und ist nicht mehr aus meinem Leben weg zu denken.

Seit 2012 gebe ich von Herzen Yoga-Einheiten. Im Laufe der Jahre nahm dann Musik einen immer größeren Platz in meinen Yogastunden ein.

Der Rhythmus jedes einzelnen Liedes von Mantras über HipHop, Reggae, Klassik oder Elektro Beats, in Verbindung zu Asanas und der Atmung, lassen einen wundervollen Flow entstehen.

Die Vinyasa/Yin-Yogastunde ermöglichen Dir im Hier und Jetzt anzukommen, fokussieren Deinen Geist, helfen Dir deinen Körper und deine Atmung intensiver wahrzunehmen, schenken Dir mehr Achtsamkeit und Bewusstsein für alle Bereiche Deines Seins.

Der Ursprung liegt bereits in unserem Herzen...

Der Zugang zu unseren Talenten und Stärken - erwecke Sie 😊

Meine CliftonStrengths:

Bindungsfähigkeit – Entwicklung - Strategie – Leistungsorientierung – Selbstbewusstsein -