Historie
Yoga-Schule Werl

2003 gründete Barbara Schieck ihre Yoga-Schule im Herzen der Werler Altstadt. Auf 50 qm Übungsfläche bietet die Yoga-Schule Platz für Kurse, Workshops und Seminare. In ständiger Fort- und Weiterbildung hat sich das Angebot der Schule weit über Yoga hinaus entwickelt. Heute gehören Seminare und Kurse im Mentaltraining, der Bewegungslehre und im Lachyoga zum Programm.

Bei Fragen zu Kursen, Seminaren oder anderen Angeboten stehe ich Ihnen jederzeit gern zur Verfügung.

Ihre
Barbara Schieck

Yoga-Schule Barbara Schieck
Bäckerstr. 8 | 59457 Werl
Tel. Fax. 02922 5669
Barabara-Schieck@yoga-werl.de

www.yoga-werl.de

So finden Sie zu mir:

YOGA-SCHULE
BARBARA SCHIECK
YOGA | MENTALTRAINING | BEWEGUNGSLEHRE

YOGA / SPIRALDYNAMIK
BEWEGUNGSLEHRE
MENTALTRAINING
LACHYOGA

Über Barbara Schieck

Yoga Lehrerin (SKA) mit mehr als 20 Jahren Berufserfahrung.

- Mitglied im BDY
- Dipl. Mentaltrainerin
- Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung (GFK-Institut)
- Fachberaterin für Yoga in der Gesundheitsförderung und Prävention (FH Berlin)
- LNB Motion-Trainerin
- Spriraldynamik Fachkraft (Level Basic)
- Lachyoga-Lehrerin (nach Dr. Madan Kataria)

Hatha Yoga & Spiraldynamik

Hatha Yoga ist ein 3000 Jahre alter Übungsweg für Körper und Geist. Er verbindet Spannung mit Entspannung, Kraft mit Beweglichkeit und Atem mit Achtsamkeit. In der Verbindung mit der Spiraldynamik entsteht ein Konzept für anatomisch richige Bewegung, durch das der Körper lernt sein genetisch angelegtes Bewegungsspektrum wieder abzurufen.

Lachyoga

Lachyoga - auch „Lachen ohne Grund“ genannt - wurde von Dr. Madan Kataria aus Indien entwickelt. Jeder Mensch kann lachen - ohne auf Humor, Witze oder Comedy angewiesen zu sein. Die Atem-, Dehn-, Klatsch- und Lachübungen dienen dem Stressabbau, Vermeidung von Burn-Out, Schmerzlinderung und der Selbstwertbildung. Da der Körper nicht zwischen echtem und künstlichem Lachen unterscheiden kann, entsteht durch regelmäßiges Üben eine positive Lebenseinstellung.

Mentaltraining

Mentaltraining ist die bewusste Steuerung unseres Denkens, Wollens und Tuns.
Erfahren Sie:

- Wie Sie die Kraft Ihres Geistes gezielt für Ihre körperliche und geistige Fitness trainieren können.
- Wie Sie sich ganz bewusst in eine positive Stimmungslage bringen.
- Wie Ihre Gedanken Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und Ihr Immunsystem nachhaltig stärken können.

Bewegungslehre
nach Liebscher und Bracht

Bewegungslehre minimiert den Verschleiß an den Gelenken und der Wirbelsäule und erhöht Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie baut Stress ab und stärkt Herz und Kreislauf. Bewegungslehre beugt den heute schon als normal geltenden Schmerzen im gesamten Körper vor.
Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite: ***www.yoga-werl.de***