



Gabi Gawrisch

Hatha-Yogalehrerin | Meditationslehrerin | Seit 12 Jahren Yoga- und Meditations-Praxis | 2017
Beginn der Ausbildung zur Hatha-Yogalehrerin und Meditationslehrerin | Koordinatorin im
Geodatenmanagement

Über mich:

Ich befinde mich in der zweiten Hälfte meines Lebens und habe noch eine Menge vor! Das Leben will erlebt werden. Jeder Moment davon. Mit Yoga und Meditation auf den Punkt kommen, der jetzige Augenblick, der unser Leben ist. Lernen zu entspannen, loszulassen, das Leben fließen zu lassen. Den Körper in Schwung bringen, Achtsamkeit, Burnout Prophylaxe und Persönlichkeits-Entwicklung sind mir ein besonderes Anliegen. Hier gibt es ständig etwas Neues zu lernen.

An verschiedenen Yoga-Schulen in andere Yoga-Stile hineinschnuppern (Yin, Astanga, Tsa Lung etc.) ist Teil meiner Neugier auf das Leben. Einen großen Teil meiner Freizeit verbringe ich jätend, säend und erntend in meinem Garten oder mit anderen Yoginis und Yogis in Wochenend-Seminaren oder Retreats. Ich bin durch die intensive regelmäßige Yoga- und Meditations-Praxis ein glücklicherer Mensch geworden. Und ich möchte diese Erfahrung mit anderen Menschen teilen.