

**** Hotel
PALACE

Die Yoga-Lehrenden

Mag. Julia Schweiger

Schwerpunkte: Kinder- & Familienyoga, Partnernyoga, Chakren Yoga, Yin & Yang Yoga

Julia ist eine passionierte und sehr erfahrene Yoga- und Kinderyogalehrerin, Humanergetikerin und Nuad-Praktikerin. Mit einem One-Way-Ticket nach Costa Rica hat sie 2010 ihrem Leben nicht nur eine völlig neue Wende gegeben, sondern auch und ihre Yoga-Begeisterung zum Beruf gemacht. Nach zwei Jahren des Lehrens, Reisens und Lernens in Costa Rica, Panama, Peru, Ecuador und den USA hat sie zurück in Österreich YOGAJU gegründet und bietet eine breite Palette von Kursen, Workshops, Retreats, Aus- und Weiterbildungen an. Die Arbeit mit Kindern sowie die Ausbildung von Kinderyogalehrenden liegt ihr dabei ganz besonders am Herzen. Julias Unterricht zeichnet sich durch Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen und eine große Portion Natürlichkeit und Humor aus.

www.yogaju.at

Kontaktdaten: Mag. Julia Schweiger | Tel: 0699/10 24 1967 | julia@yogaju.at | www.yogaju.at

Neil Werzer

Schwerpunkte: Athletic-Intensity-Yoga, Vinyasa-Flow-Yoga, Hatha-Yoga, Sport- & Ernährungswissenschaft

Neil, ein junger, kompetenter und motivierter Trainer aus Salzburg ist zertifizierter Yogalehrer (Hatha-, Vinyasa-Yoga und Hot-Yoga). Außerdem ist er zertifizierter Fitness-Trainer, hat jahrelange Erfahrung im Leistungssport auf nationaler und internationaler Ebene (Volleyball und Beachvolleyball) und studiert Ernährungswissenschaft. Nach seiner umfassenden Yoga-Ausbildung in Thailand (Koh Phangan/Thailand) entdeckte er auch Pranayama und Meditation für sich. Seine Klassen sind dynamisch und kraftvoll, doch sicher, kompetent und achtsam angeleitet. Durch sein Studium der Ernährungswissenschaften in Wien beschäftigt er sich sehr viel mit gesundem Essen und ist überzeugt, dass Ernährung einen viel höheren Faktor in unserer Gesundheit hat, als wir denken.

Kontaktdaten: Neil Werzer | Tel: 0677/628 81 645 | neil.werzer@gmail.com | <http://www.amazing-yoga.at/studio/team/3-alle-kurse/178-core-energy-program> | <https://www.facebook.com/nealwerzer>

Gerlinde Fennes

„Du mußt nicht beweglich sein, um Yoga zu praktizieren, Yoga macht dich beweglich“

~Gerlinde Fennes

Unterrichtsstil: HATHA-Yoga in seiner fließenden, weichen Form.

Schwerpunkt: gesunder und entspannter Körper, klarer und ruhiger Geist (sattvig).

Gerlinde Fennes ist eine der erfahrensten und vielseitigsten Yogalehrerinnen in Wien. Seit 1997 unterrichtet sie mit Hingabe Yoga und Meditation. In ihrem Studio in Wien-Hietzing wird Yoga in dynamischer und entspannter Form für alle Altersgruppen angeboten. Seit über 11 Jahren unterstützt sie erfolgreich viele Frauen in den Wechseljahren, bei unerfülltem Kinderwunsch und prämenstruellem Syndrom mit **Hormonyoga** nach Dinah Rodrigues.

Persönliche Weiterentwicklung über viele Jahre in verschiedenen Stilrichtungen des Yoga im Bereich Körper, aber auch geistiges Wachsen durch Meditation und gelebter Spiritualität im Alltag. www.sattvayoga.at

Kontaktdaten: Gerlinde Fennes | Tel: 0676/570 67 23 | yoga@sattvayoga.at | www.sattvayoga.at



**Mut steht am
Anfang des Handels,
Glück am Ende...**

NAMASTE