

# KUNGSLEDEN

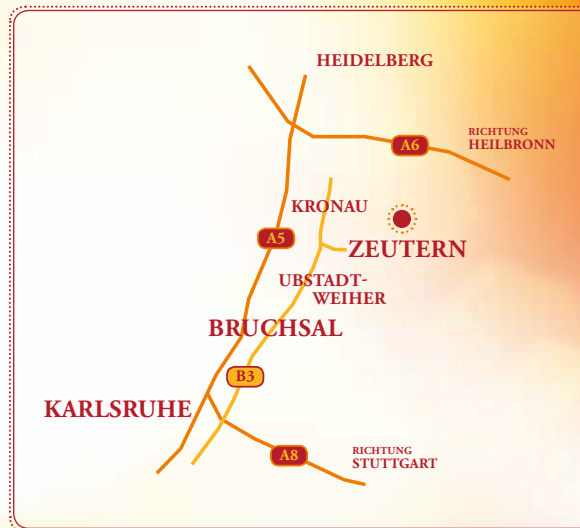
IST EIN WANDERWEG  
IN NORD-SCHWEDEN.

Wer ihn geht hat die Möglichkeit die Natur, in ihrer Großartigkeit, in ihrer Kraft und Stärke, zu erleben. Die Ruhe die uns umgibt, teilt sich mit jedem Schritt mit.

Und genau dies kann auch geschehen, wenn wir uns auf den Weg machen Yoga zu erleben.

Durch und mit Yoga haben wir die Möglichkeit unsere wahre Natur zu erkennen und zu erfahren. Dadurch erreichen wir die Quelle unserer uns innewohnenden Kraft und Stärke und können mit Ruhe und Gelassenheit unseren Lebensweg, mit all seinen Themen, erfolgreich begehen.

SO FINDEN SIE  
DEN WEG ZU UNS



# YOGA FÜR KÖRPER GEIST UND SEELE



KUNGSLEDEN  
YOGA ERLEBEN



KUNGSLEDEN  
YOGA ERLEBEN

„Ein Lächeln wirkt auf Schwierigkeiten  
wie die Sonne auf Wolken –  
es löst sie auf“

*Sri Aurobindo, Words of the Mother*

Industriestraße 18 · 76698 Ubstadt-Weiher · Tel.: 07253 802465  
mail@yogaerleben.com · www.yogaerleben.com

## YOGA-THERAPIE:

### Die Yoga-Therapie verbindet 4 Säulen miteinander:

- Hatha-Yoga und Atemübungen
- Yoga-Nidra (Body scan) dies ist eine spezielle Entspannungsform
- Meditation
- Gespräch

Diese 4 Säulen machen die Yoga-Therapie ganzheitlich. **Weniger die Symptome und Krankheiten, sondern die Ursachen die zu den Beschwerden geführt haben, stehen im Vordergrund. Durch die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, können Beschwerden verstanden und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.**

Für den persönlichen Entwicklungsweg ist die Yoga-Therapie ebenfalls sehr hilfreich. Das klare, ruhige Erfassen und das Verstehen der augenblicklichen Lebenssituation mit deren Bedingungen, gibt den Blick frei für den nächsten Schritt und den eigenen individuellen Lebensweg. Das macht die Therapie so wertvoll.

Yoga-Therapie kann bei den verschiedensten Symptomen und Krankheiten hilfreich eingesetzt werden, zum Beispiel bei: Beschwerden im Bewegungsapparat, psychosomatische Beschwerden, Herz-Kreislauf Themen, Asthma, alle Stress bedingten Störungen und Erkrankungen, sowie bei zahlreichen chronischen Krankheiten und Lebenskrisen.

## SEMINARE UND WORKSHOPS:

In den Seminaren und Workshops werden vielfältige Themen rund um Yoga wie, Gesundheit, Stressreduktion und Entspannung, Meditation, Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis und Spiritualität angeboten.

## KURSE:

### Das vielfältige Kursprogramm beinhaltet:

- Anfängerkurse – als Blockkurs oder weiterführend
- Kurse für Yogaerfahrene – als Blockkurs oder weiterführend
- Kurse mit speziellen Schwerpunktthemen
- Kurse für die gesundheitliche Vorsorge

## BUSINESS YOGA:

Für Firmen und Unternehmen, denen Gesundheit und Wohlergehen der Mitarbeiter wichtig sind, und für ein langfristiges „gesundes“ Betriebsklima sorgen wollen.

### Das Angebot ist vielfältig, zum Beispiel:

Yoga-Themen-Kurse, Workshops und/oder Seminare. Die Themen richten sich nach den betriebsinternen Anforderungen.

## ÜBER MICH:

Gabriele Sturm  
Jahrgang 1960  
verheiratet, 2 Kinder



### Berufliche Entwicklung:

Yogalehrerin BDY/EYU  
Persönliches Yogastudium seit über 30 Jahren  
Yoga Therapeutin  
Lehrerin für Meditation  
Entspannungstherapeutin  
Seminarleiterin für Autogenes Training  
Seminarleiterin für progressive Muskel Relaxation nach Jacobson  
Ausbildung zur psychologischen Beraterin  
Intensives persönliches Studium westlicher und östlicher Philosophie  
Dozentin an der Volkshochschule und der AWO Karlsruhe

### Zahlreiche Weiterbildungen wie z. B.:

- Yoga für einen kraftvollen Rücken
- Yoga, Psychologie und die Kunst des Menschseins
- Yoga in den Wechseljahren
- Mit asanas Seele, Geist u. Körper verbinden und inneren Halt finden
- Achtsamkeitsmeditation
- Yoga-Philosophie

YOGA-THERAPIE

YOGA-KURSE

SEMINARE

BUSINESS-YOGA

MEDITATION

WORKSHOPS

PSYCHOLOGIE

PHILOSOPHIE

ENTSPANNUNG