

Margrit Bünter

Ich bin seit je her daran interessiert, wie wir Menschen geistig, körperlich, psychisch, energetisch und spirituell gesund leben können. Nach vielen Ausbildungen in diesen Bereichen und nach vielen Reisen auf dem ganzen Globus, kam ich unter anderem mit Yoga in Kontakt.

Im Hatha Yoga haben wir die Kombination von körperlicher Bewegung durch Übungen, geistige und energetische Reinigung durch bewusstes Atmen, Ruhe und Stille durch Meditation. Dies vereint unseren Körper mit unserem Geist und unserer Seele. Wir werden ruhig und gelassen. Stress fällt ab. Ein Gefühl von innerer Freiheit, geistigem Frieden und körperlicher Stärke entwickelt sich und dies ermöglicht uns, ganzheitlich und gesund zu leben.

Ich führe einen Yogabetrieb in Steinen (SZ) und in Vitznau (LU).

Patricia Meier

Mit Yoga habe ich vor ca. 10 Jahren begonnen. Meine damaligen zwei Lehrerinnen haben mir sehr viel beigebracht. Dabei kam der Wunsch auf, den Körper besser zu verstehen. Deshalb besuchte ich eine Ausbildung in Spiraldynamik, die mir viel anatomisches Wissen vermittelte. Kurz darauf wurde ich auf ein Angebot für eine Yogaausbildung aufmerksam. Davon fasziniert, habe ich die 500 Std. Ausbildung bei Yoga Veda in Luzern gemeinsam mit Margrit und Trix absolviert.

Parallel dazu begann ich selber Stunden anzubieten. Mit der Eröffnung meines Yogaraums im Jahr 2016 ging für mich ein Traum in Erfüllung. Nun unterrichte ich bereits seit mehreren Jahren in Frick und genieße das Unterrichten sehr. Mein Motto ist »beweglich werden und beweglich bleiben«, was im Yoga wunderbar umzusetzen ist. Yoga bringt uns ins «Hier und Jetzt», was in unserer hektischen Zeit eine Insel bietet und uns körperliche und geistige Erholung ermöglicht.

Beatrice Brunner

Schon viele Jahre praktiziere ich Yoga – und es lässt mich einfach nicht mehr los. Von Anfang an war für mich klar, dass das mein Weg ist. Die vielschichtige Bedeutung vom Yoga habe ich dann in der Ausbildung RYS 500 bei Yoga Veda in Luzern erfahren. Neben Yoga befasse ich mich auch mit der Energetik, der positiven Denkweise und der chinesischen Quantenenergie.

Immer wieder fasziniert mich die Ruhe und Gelassenheit, welche durch Yoga und Meditation erreicht wird. Wie wir mit einer bewussten Atmung achtsamer werden und lernen, auf unseren Körper und Geist zu hören. Mein Ziel ist es, möglichst viele Menschen mit auf den Weg zu nehmen und meine Erfahrungen und mein Wissen zu teilen.

Mein Yoga-Unterricht findet im Gymstudio in Triengen statt. Nun freue ich mich, mit unserem Retreat Menschen ein Stück zu begleiten an diesem wunderschönen Ort, der mich immer wieder neu verzaubert.