

# pure yoga

## Dozenten-Info: Nicole Santani Konopka

Yogalehrerin BDY/EYU, Meditationskursleiterin BYV



Mein Weg hin zum Yoga, führte über die Praxis der Meditation. Ich übte Vipassana nach S.N. Goenka. Die vielfältigen Erfahrungen die ich dort machte, konnte ich zunächst nicht einsortieren, verstehen. So begann ich mit der Praxis von Yoga, und mit der Zeit wiederholten sich dort meine Erfahrungen. Also entschied ich mich für eine Yogalehrausbildung nach BDY/EYU. Nach und nach wuchs mein Verständnis von Pranayama als Hinführung in die Meditation. Herr Dr. Shrikrishna hat mich mit seinem Feingefühl und tiefen Wissen in der Pranayama Praxis besonders tief berührt.

*In Zeiten großer Unruhe, oder Belastungen stellt Yoga für mich ein wertvolles Instrument zur eigenen Stabilisierung und Klärung da!*

Permanente Weiterbildungen zu den Themen Vipassana Meditation, Yoga Nidra, Ashtanga Yoga, Anusara Yoga und vieles mehr lässt mein Yoga wachsen.

Mit Freude und offenem Herzen gebe ich all diese Dinge gerne an dich weiter und hoffe dich für Yoga und seine Möglichkeiten zu begeistern. ☺