

## Kirsten Kummert, Yogalehrerin



Kirsten hat Kommunikationswissenschaften studiert, lebte lange im Ausland und ist Mutter von 2 erwachsenen Kindern. Sie ist zertifizierte Yogalehrerin (u.a. Yoga Alliance) und hat ihre Ausbildung bei verschiedenen Lehrern mit unterschiedlichen Ausrichtungen erweitert. Ihre Liebe und Leidenschaft für Yoga entdeckte sie vor fast 30 Jahren. Seitdem praktiziert sie kontinuierlich.

Sie ist ein blühendes Beispiel dafür, dass Yoga Grenzen überwinden kann, und sich positive Effekte auf verschiedenen Ebenen entfalten. Durch ihren liebevollen, lebendigen und achtsamen Unterricht inspiriert sie Teilnehmer über verschiedene Sprach- und Kulturkreise hinaus.

Kirstens Unterricht ist fließend und fokussiert. Sie vermittelt einen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, Stabilität und Leichtigkeit sowie konzentrierter Kraft und freudigem Genuss. Sie möchte den Schülern die Freude an der Bewegung und eine Achtsamkeit für ihren eigenen Körper vermitteln.

Egal ob flexibel wie Gummi oder noch steif wie ein Ast: Jede/r wird auf dem individuellen Weg unterstützt und erlebt eine harmonische Balance. Kein Vergleich mit der Nachbarin, nur Wahrnehmen des eigenen Zustands in diesem Moment. Mit spielerischer Freude integriert Kirsten diese lebensbejahende Yoga-Philosophie in den Unterricht.

Kirsten unterrichtet auf Englisch und Deutsch.