

**Melissa Domenig:**

Seit beinahe 20 Jahren begeisterte Kundalini Yoga Lehrerin und Ausbilderin. Ursprünglich aus New York, hat sie an mehreren Internationalen Yoga Retreats und Lehrerfortbildungen teilgenommen. Ihr Lebensmittelpunkt liegt in Wien und am Weissensee. Ihrer offene und herzliche Art sorgt dafür, dass sich Yogaschüler aller Levels geerdet fühlen und mit sich selbst in Einklang kommen.

Host-Hotel: Neusacherhof – www.neusacherhof.at

**Martina Egger:**

Advanced Yogalehrerin - AYI BDYZertifiziert - hat ihre Ausbildung bei Dr. Ronald Steiner und Anna Trökes über 4,5 Jahre absolviert (2500 Ausbildungsstunden). Ihr Ansatz ist ganzheitlich und auf den Menschen gerichtet, ihre Yogastunden sind für alle Levels geeignet, auch für absolute Anfänger. Als Yogatherapeutin ist es ihr möglich, auf viele verschiedene körperliche Einschränkungen mit Modifikationen einzugehen.

Host-Hotel: Ferienhof Neusacher Moser – www.neusacher-moser.at

**Doris Hartweger:**

Architektin und seit 11 Jahren leidenschaftliche Trikala Yogalehrerin. Der von ihr begründete Stil spiegelt ihre Lebenseinstellung wieder: „If you never try, you'll never know“. Mehr als 1200 Ausbildungsstunden in Yoga, Anatomie und Philosophie, 3000 Stunden Unterricht in ihrem Studio, auf Workshops und Retreats geben ihr die nötige Erfahrung, ihre Schüler durch das Abenteuer Yoga zu geleiten.

Host-Hotel: Regitnig Hotel und Chalets – www.regitnig.com

**Daniela Knaller:**

Durch das Praktizieren unterschiedlicher Yogaarten (Forrest, Vinyasa, Anusara und Yin Yoga) und ihre Arbeit als Shiatsu-Praktikerin hat sich in den letzten 16 Jahren ihr eigener Yogastil entwickelt. Dabei geht es besonders darum, die Individualität des einzelnen zu wahren, die eigenen Grenzen zu spüren und sich selbst immer besser kennen zu lernen.

Host-Hotel: Villa Ruah – www.villaruah.at

**Elfriede Lehmann:**

Kundalini Yoga ist ein dynamisches und äußerst kreatives traditionelles altindisches System, welches sich überraschend kompatibel für unseren modernen Alltag und Lebenswandel erweist. Es bietet für jegliche Gesundheitsstörung, psychische Irritation wie depressive Verstimmung oder Anzeichen von Burnout, entsprechende Übungsreihen und Meditationen.

Host-Hotel: Hotel Das Leonhard – www.das-leonhard.at

**Larissa Lehmann:**

In Ihrer Vorstellung ist das Leben bunt. Leider passiert es viel zu oft, dass wir im Hamsterrad laufend vielmehr existieren als zu leben. Dann verliert unser Leben, und auch wir selber, immer mehr an Farbe. Sie möchte dazu aufrufen, ermutigen sowie Ideen und Werkzeuge (Kundalini-Yoga) zur Verfügung stellen, um Farben zu sammeln und das Leben wieder bunter zu genießen.

Host-Hotel: Hotel Kolbitsch – www.hotel-kolbitsch.at

**Astrid Mayer:**

„Keherjoti“ Astrid Mayer kam 2012 zum Yoga und praktiziert seit dem diese inspirierende Wissenschaft der Lehre von Yogi Bhajan. 2015 absolvierte sie die Lehrerausbildung und genießt eine bewusster Lebensweise. Kundalini-Yoga ist ein kraftvolles Werkzeug mit dessen Kriyas, Meditationen und Mantren Prozesse stattfinden, die uns erkennen lassen wer wir wirklich sind und wer wir noch werden können!

Yoga in der Natur

**Lola Pluhar-Peschl:**

Übt Yoga seit 2008 und unterrichtet seit 2015. Durch Yoga lassen sich erlernte Verhaltensmuster in den Haltungen aufspüren, verändern, verwerfen und entwickeln. Yoga ist nicht nur entspannend, sondern trainiert Konzentration, Fokus und Aufmerksamkeit. Durch die gebündelte Aufmerksamkeit auf den Körper, die Atmung und die Gedanken beruhigt sich der Mensch. Jeder Schritt auf dem Weg ist der richtige, jeder Atemzug ein Neubeginn.

Host-Hotel: Seehaus Winkler – www.seehauswinkler.at

**Andrea Winkler:**

Zuerst war Kundalini Yoga für sie eine Technik, um mehr Ruhe zu finden. Durch das regelmäßige Praktizieren erfuhr sie jedoch die Tiefe des Kundalini Yogas, welches sie Schritt für Schritt im persönlichen Wachstum, der Bewusstwerdung, der körperlichen Gesundheit und der spirituellen Entwicklung bereichert. Diese Erfahrung hat sie inspiriert Kundalini-Yogalehrerin zu werden.

Host-Hotel: Hotel Nagglhof – www.nagglhof.com

**Helene Zavodnik:**

Tiefes Interesse für Spiritualität begleiten sie seit vielen Jahren. Es ist ihr als Kundalini-Yoga-Lehrerin eine besondere Freude, verborgene Kräfte und Kraftzentren zugänglich zu machen und das volle menschliche Potential, welches in uns ruht, Schritt für Schritt zu entfalten... mit Neugierde, Lebendigkeit, Klang und vor allem Herz.

Yoga in der Natur

**Sara Katu:**

Yoga ist ein Teil meines Lebens, den ich nicht mehr wegdenken möchte und dies spürt man auch in meinen Stunden. Ich versuche sehr intuitiv zu unterrichten und lasse die jeweilige Mondenergie mit einfließen. Auch wenn du vielleicht noch Meditationsneuling bist so wirst du bald die positive Wirkung spüren und möchtest es dann nicht mehr missen.

Host-Hotel: Strandhotel am Weissensee – www.strandhotel-weissensee.at