

Seelenspiegel Yoga
Sonja Marschalek

info@seelenspiegel-yoga.de
Tel. 01578 1050364

Yogalehrerin
Sport- und Gymnastiklehrerin
Motopädin

Hallo und herzlich willkommen bei Seelenspiegel Yoga,

schön, dass ich mich hier vorstellen kann. Mein Name ist Sonja Marschalek und zu meiner großen Freude darf ich die Yogastunden von Gabriele Heigl ab Oktober im Treffpunkt im Oberösch übernehmen.

Die Stunden werden wie bisher am Montag, 11.00-12.00 Uhr und Mittwoch, 18.00-19.30 Uhr und 19.45-21.15 Uhr stattfinden.

Ich werde nicht mit einem Kursblock arbeiten, sondern mit Wertekarten.
Es gibt 10er und 5er-Karten oder Einzelstunden.

Meine Homepage www.seelenspiegel-yoga.de ist momentan im Aufbau und wird im Laufe des Oktobers online sein. Dort gibt es weitere Infos. Wobei Ihr mich auch gerne immer direkt anschreiben könnt.

Die jeweiligen Unterrichtstermine gebe ich vierteljährlich auf meiner Homepage bekannt.

Hier die Unterrichtstermine für die Zeit von Oktober bis Dezember 2022:

10.10.22 – 21.12.22

In diesem Zeitraum findet montags und mittwochs Unterricht statt.

Außer am Montag 17.10.22 und 12.12.22 und Mittwoch 19.10.22 und 14.12.22. Diese Tage sind unterrichtsfrei.

Zu den 3 Kursen in der Eröffnungswoche am Montag 10.10.22 und Mittwoch 12.10.22 möchte ich alle TeilnehmerInnen von Gabriele herzlich zu einer kostenlosen Stunde einladen.

Für Anmeldungen oder Fragen bin ich erreichbar unter:

Mail: info@seelenspiegel-yoga.de oder telefonisch unter 01578 1050364



Ein paar Worte über mich:

Schon von frühester Kindheit an erlebte ich meinen Körper und Bewegung als Zugang und Ausdrucksform meines Seins.

Als es um die Berufswahl ging, verspürte ich den Wunsch, mit Menschen arbeiten zu wollen und eben diesen mir so hilfreichen körperlichen Zugang mit Anderen zu teilen. Ich erlernte den Beruf der Sport- und Gymnastiklehrerin, wobei mein Schwerpunkt seit meiner inzwischen 22-jährigen Berufstätigkeit, immer schon auf einem ganzheitlichen Ansatz beruhte. Das Unterrichten von Gruppen, anfangs hauptsächlich im psychosomatischen Reha Bereich, kam mir hier sehr entgegen. Um noch individueller auf einzelne TeilnehmerInnen eingehen zu können, machte ich aufbauend meine Ausbildung zur Motopädin. Seither arbeite ich in Teilzeit mit Kindern und Jugendlichen und begleite sie mit Psychomotorik auf ihrem Weg. Das Unterrichten von Kursen war und blieb jedoch immer Bestandteil meiner Berufstätigkeit.

Als ich Yoga für mich entdecken durfte, eröffnete sich mir eine Welt, in der alles, was mir wichtig erschien und noch viel mehr, vereint wurde.

Mich zur Yogalehrerin ausbilden zu lassen, war der einzig passende Schritt. Seither ist Yoga ein Teil meines täglichen Lebens. Voller Neugier und Dankbarkeit tauche ich durch eigenes Studium und Weiterbildungen tiefer in diese wunderbare Tradition ein.

Yoga zu unterrichten erfüllt mich und ich freue mich sehr dies in meinem Unterricht weiter geben zu dürfen.

Ich freu' mich auf Euch!

Herzlichst Sonja