

EINTRETEN IN DIE STILLE ESSENZ.



*Wo du dich
findest, da lasse
dich.*

DEINE BEGLEITUNG

Claudia Landolt entdeckte mit 19 Jahren Yoga als Ausgleich zum Snowboardsport auf nationaler Ebene. Was anfangs eine eher zögerliche Begeisterung war, wurde wenige Jahre später zu einem wichtigen Fixpunkt in ihrem Leben. Aus der Freude an Bewegung und Bewusstsein folgte die erste 200h-Ausbildung noch während des Studiums. In den folgenden Jahren blieb neben der Karriere und Familiengründung wenig Zeit für eine Yoga-Vertiefung, aber immerhin ein paar Yogastunden pro Woche. Das änderte sich 2016, als sie die vierjährige Hatha Yoga-Ausbildung bei Doris Echlin BDY begann. Eine zweijährigen Yogatherapie-Ausbildung am IKT mit Schwerpunkt Burn-out & Stressmanagement folgte. 2018 gründete sie ihr eigenes Studio My Yoga Garden in Aarau/Suhr, wo sie den ganzheitlichen Hatha Yoga weitergibt, welcher alle Ebenen des Seins berührt, Kraft, Erholung und innere Stille ermöglicht.

Ihre Lektionen sind dynamisch, kraftvoll und in fließender Weise aufgebaut. Achtsamkeit, Präzision in der Bewegung und bewusste Atmung sind Schwerpunkte ihres Unterrichts. Ihr Wissen ergänzt sie durch stetige Weiterbildungen in Yoga-, Atem- und Meditationstechniken, unter anderem auch in Indien. Diese neuen Einblicke kombiniert mit alten Techniken und Praktiken aus der Tradition des Yoga fließen in den Unterricht mit ein. Seit 2019 widmet sie sich vertieft dem Studium des Buddhismus sowie des Kashmirischen Shivaismus.

Mehr Infos:

www.my-yoga-garden.ch
mail@my-yoga-garden.ch