



YOGA - Wege in Thüringen

# YOGA-Wege

**Yoga** gehört zum altindischen Kulturerbe und hat sich durch Jahrtausende erhalten und weiterentwickelt. Gegen Ende des 19. Jahrhunderts kam die Wissenschaft vom Yoga auch nach Europa und Amerika. 1921 gründete B. Sacharow die erste deutsche Yogaschule in Berlin. Inzwischen ist Yoga auch hier bei uns (in Thüringen) zu einem für viele Menschen unterstützenden Weg zu natürlicher Gesundheit durch Selbstverwirklichung geworden.

## **Was ist Yoga überhaupt?**

Yoga ist das Einssein des Menschen mit seiner wahren Natur, seinem Selbst. Damit ist auch das Ziel des Yoga an sich formuliert. Viele Wege jedoch führen dahin...

Am bekanntesten bei uns ist Hatha-Yoga mit seinen Körper-,

# in Thüringen

Atem-, Reinigungs- und Entspannungsübungen und der Meditation. Daraus sind Übungswege mit ihren speziellen Schwerpunkten und Zugängen entstanden z.B. Kundalini-Yoga, TriYoga, Iyengar-Yoga, Prana-Yoga, Freie YogaPraktik, Satyananda Yoga, Yoga der Energie, Poweryoga ...

Einige davon finden Sie auch hier bei uns in Thüringen.

Schauen Sie selbst und finden Sie Ihren Weg...

## **Wir Yoga-Lehrenden möchten**

- uns vorstellen
- verschiedene Yoga-Wege aufzeigen
- unsere Begeisterung für Yoga (mit)teilen und Sie herzlich willkommen heißen.

**Bad Langensalza**

**Georg Bratfisch** ..... 10  
 Tel.: 0172 . 7903911  
 E-Mail: info@yogahealing.de  
 www.yogahealing.de

**Bad Berka**

**Maya Heller** (zert. Iyengar Yogalehrerin) 20  
 Tel.: 036450 . 446890  
 tignasse3@yahoo.de  
 www.schloss-tonndorf.de

**Kerstin Isolde Panknin** · YogaSchule... 32  
 03 6458 . 47533  
 kontakt@YogaSchule-Panknin.de  
 www.YogaSchule-Panknin.de

**Erfurt**

**Evelyn Bierbach** .....8  
 Tel.: 0178 . 615 85 41  
 info@yoga-erfurt.com  
 www.yoga-erfurt.com

**Amal Gattas** · Yoga-Raum ›Sohila‹ ..... 16  
 Tel.: 03 61 . 6 54 68 09  
 info@yoga-erfurt.de  
 www.yoga-erfurt.de

**Helga Heckel**

Tel. 03 61 . 7 91 12 72  
 helga@kailash-yoga.de  
 www.kailash-yoga.de

**Maya Heller** (siehe Bad Berka)..... 20

**Marlis Höhnel**

Yogalehrerin für Hatha-Yoga  
 (Krankenkassenzertifiziert)  
 Tel.: 0173.9268568

**Bettina Kallausch** (siehe Gotha)

**Nadine Kalbe** · Raum für Yoga ..... 24  
 Tel.: 0361 . 6634337  
 erfurtyoga@yahoo.de

**André Mittelsdorf**

Tel.: 0361 6661027  
 Mobil: 0151 23671875  
 andre.mittelsdorf@gmx.de

**Franziska Moritz**

Tel. 0179 - 327 961 0  
 Email: info@fm-yoga.de

**Annette Otto** · YOGA Center Nandini ..... 32

Tel.: 03 61 . 6 0 215 25  
 annette.nandini@web.de  
 www.yoga-nandini.de

**Kerstin Isolde Panknin** · YogaSchule

(siehe Bad Berka) ..... 34

**Anita Ritter**

Yogazentrum Guru Ram Das ..... 36  
 Tel.: 03 6208 . 7 12 23  
 info@kundalini-yoga-erfurt.de  
 www.kundalini-yoga-erfurt.de

**Doreen Sammler**

Praxis für Yoga & Shiatsu .....38  
 Tel.: 03 61 . 6 0156 75  
 info@shiatsu-erfurt.de  
 www.shiatsu-erfurt.de

**Astrid Stein**

Yogazentrum Guru Ram Das ..... 42  
 Tel.: 0361-644 87 57 oder 0179. 741 11 79  
 astrid.stein@o2online.de

**Robert Tilp**..... 44

Tel.: 0361 . 34 69 412  
 info@lebensfreude-online.de  
 www.lebensfreude-online.de

**Carsten Trunk**

Yogazentrum Guru Ram Das ..... 46  
 Tel.: 03 61 . 789 44 11  
 trunk-carsten@web.de

**Cornelia Trunk**

Yogazentrum Guru Ram Das ..... 48  
 Tel.: 03 61 . 789 44 11  
 c.rai.kaur.trunk@gmx.de

**Utzig Katja** ..... 50

Tel.: 0361 .34 65 260  
 katja.utzig@versanet.de · www.satkarm.de

**Cornelia von Rhein**..... 52

Tel.: 03 61 . 225 81 68  
 info@pranayogaschule.de  
 www.pрана-heilung.de

**Friedrichroda**

**Monika Burkardt** · Gesundheitspraxis... 14

Tel.: 03623 . 310986  
 info@gesundheitspraxis-friedrichroda.de  
 www.gesundheitspraxis-friedrichroda.de

**Gotha**

**Angela Friedemann** · Yoga und Massage

Tel.: 03621/855910  
 AFriedemann@gmx.de · www.Yoga-Angela.de

**Bettina Kallausch** Yoga & Klang

info@dasklanghaus.de  
 www.dasklanghaus.de  
 Tel.: 03621-854689

**Ina Scholze** ..... 40  
kontakt@yoga-gotha.de  
Tel.: 036256 . 333 20

**Kerstin Warmbold**  
Justus-Perthes-Str. 11 · 99867 Gotha  
yoga4you.gotha@yahoo.de  
www.yoga4you-gotha.de

### Illmenau

**Ina Ehlert**  
Tel. 03677 870136  
ina.ehlert@freenet.de  
www.power-fight-club-ilmenau.de

**Sybille Lehmann** ..... 28  
Kirchplatz 4 · 98693 Illmenau  
Tel.: 03677 . 461416  
info@sybille-lehmann.de  
www.sybille-lehmann.de

### Jena

**André Jannasch** Yoga Zentrum Jena .... 22  
Bibliotheksweg 1a · 07743 Jena  
Tel.: 03641 . 511275  
andre@yoga-jena.de · www.yoga-jena.de

**Katherina Tränkner & René Liebers**  
maisha · Das Pilates- und Yogastudio  
Rathausgasse 4 · 07743 Jena  
Tel: 03641 . 297906  
info@maisha-jena.de  
www.maisha-jena.de

### Kyffhäuserkreis

**Jutta Wisotzky**  
Mauerstr. 31 · 06537 Kelbra/Kyffh.  
juttagudrun@gmx.de  
www.taranirmala.de

### Schalkau

**Katrin Burga Steiner**  
Tel: 036766 . 82082 (AB)  
Mobil: 015117010858  
E-Mail: yogaundklang@gmx.de

### Schleiz

**Christina Splitthof**  
Tel. 03663 . 410985  
christina.splitthof@web.de  
www.yogakurse-splitthof.de

### Sonneberg

**Katrin Burga Steiner**  
(siehe Schalkau)

### Suhl

**Petra Fritze**..... 14  
Tel.: 03681 . 724712  
info@yoga-in-suhl.de  
www.yoga-in-suhl.de

### Weimar

**Regine Grabolle**..... 18  
Zentrum für ganzh. Lebensberatung und Yoga  
Tel.: 03643 . 515859  
info@lebensberatung-yoga.de  
www.lebensberatung-yoga.de

**Steffen Katz**..... 26  
Tel.: 03643 . 778278  
yoga@steffenkatz.de  
www.steffenkatz.de

**Dr. Karina Loos** ..... 30  
Yoga & körperorientiertes Coaching  
Tel.: 03643 . 904371  
yoga@yoga-weimar.de  
www.yoga-weimar.de



## Evelyn Bierbach

- kurze Vita... ?

Gelassenheit kann man lernen

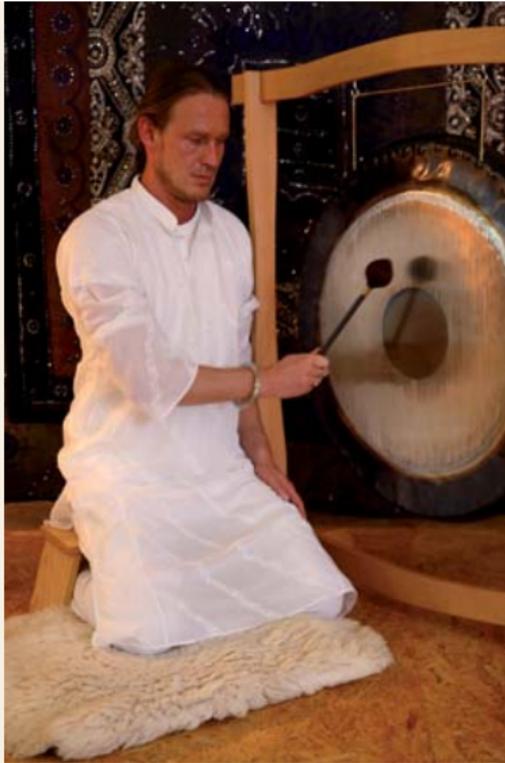
### Mein Angebot:

- Hatha-Yoga-Unterricht mit Spezialkursen wie Poweryoga, Yoga für den Rücken und Hormonyoga
- Rhythmus und Bewegung – Danceyoga und rhythmische Bewegungskurse
- Pilates integriert in Yogastunden
- Haltungsschule für Kinder und Erwachsene
- Personal Coaching für Körper, Stimme und Eigenwirkung
- Stresstherapeutische Arbeit



im Zentrum von Erfurt





## Georg Bratfisch

### Sat Atma Singh

- Jahrgang 1973  
Mühlhausen
- MTRA
- Physiotherapeut
- Trainer mit  
B- & C-Lizenz des LSB
- selbst. Kundalini Yoga  
Lehrer mit internat.  
Zertifikat (3HO/IKYTA)  
seit 2000
- Gongausbildung-  
Nanak Dev Singh
- Healing Hands-  
Massagen
- Business Yoga

»Der Geist kann sich allem entziehen,  
außer einem Gong.« Y.B.

**Kundalini Yoga in der Tradition von Yogi Bhajan stellt ein umfassendes Yogasystem dar. Es eignet sich insbesondere Stresssymptomen entgegenzuwirken.**

**Kundalini Yoga** kräftigt den Körper und die Widerstandskraft, die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer nehmen zu, die Stimmungslage wird angehoben und das Nervensystem gestärkt. Die Übungen und Übungsreihen des Kundalini Yoga sind dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, belebend und heilend. Yoga löst keine akuten Probleme, kann längerfristig aber Voraussetzungen dafür schaffen. Viele Kursteilnehmer berichten schon nach relativ kurzer Zeit über ein verbessertes Konzentrationsvermögen, bewussteres Körpergefühl und eine optimistische Grundhaltung.

**Der Gong** gilt als eines der mächtigsten Instrumente zur Heilung im Zustand der Trance. Man sagt, dass Gedankenmuster und -blockaden, alte Traumata durch Gongmeditationen gelöst, neue Verknüpfungen gebildet werden. Der Gong verändert blockierte Gefühle, in dem er die Gedanken durchtrennt, die normalerweise die Gefühle aufrechterhalten und wieder herstellen. Der Klang des Gongs erzeugt eine tiefe Entspannung, in dem er uns von der Fülle der Gedanken befreit, die unser Geist freisetzt und er regt das Drüsensystem an, auf höherem Niveau zu arbeiten.



# Gesundheitspraxis

Monika Burkhardt

Unsere Angebote umfassen u.a.:

- Hatha Yoga
- Kinder Yoga
- Power Yoga
- Feldenkrais
- Meditation
- Atemgymnastik
- Tai Chi - Qigong
- Autogenes Training
- Progressive Muskelrelaxation
- **Kurzurlaub:** Yogaworkshop mit Hotelaufenthalt

Die Gesundheitspraxis in Friedrichroda besteht seit vielen Jahren und hat sich zum regionalen Zentrum für alternative Heil- und Präventionsmethoden entwickelt. Neben der Praxis selbst haben sich auch ein Verein und eine Selbsthilfegruppe etabliert.



Monika Burkhardt - Gesundheitssportlehrerin

12 | 13

**Bereiche:** Gesundheitssport, freie Yogapraktik, Präventions- und Rehabilitationssport  
**Ihr Anliegen:** Harmonie in Geist, Seele und Körper



Nadine Schroeter - diplomierte Sporttherapeutin

**Bereiche:** Entspannungs- und Massagetherapie, Nordic Walking, freie Yogapraktik  
**Ihr Anliegen:** Einklang von Körper, Geist und Natur



Daniela Weißenborn - Yoga Instructor (EWA)

**Bereiche:** Yoga, Kinder Yoga, Präventions- und Rehabilitationssport  
**Ihr Anliegen:** Körpergefühl, Kraft, Beweglichkeit

*Wenn wir unseren Körper nicht pflegen,  
wo wollen wir dann wohnen?*

Gesundheitspraxis Monika Burkhardt · Bebraer Str. 1 · 99894 Friedrichroda  
Tel 03623 . 310986 eMail [info@gesundheitspraxis-friedrichroda.de](mailto:info@gesundheitspraxis-friedrichroda.de)  
Web [www.Gesundheitspraxis-Friedrichroda.de](http://www.Gesundheitspraxis-Friedrichroda.de)

Petra Fritze

# MARMA-YOGA

Jahrgang 1958

Diplom-Sport-Lehrerin, bis 1989 Arbeit als Trainerin im Nachwuchsleistungssport, Sportschießen,

## Sportlehrerin

in Förderschule für geistig Behinderte, in Förderschule für Lernbehinderte,

zur Zeit für die **Lehrergesundheit** im Schulamtsbereich Schmalkalden zuständig, [www.Thillm.de](http://www.Thillm.de), Thüringer Schulportal – Lehrergesundheit,

**Yoga-Lehrerin**, seit 1992 (Institut für Gesundheitspädagogik München, Roque Lobo)

Pädagogin für psychosomatische Gesundheitsbildung, Ayurveda, Mutter zweier erwachsener Söhne, wunderbare Beziehung mit Lebenspartner.



**Gesundheit ist Festigkeit im Körper, Stabilität im Geist und Klarheit im Denken. Sie ist nicht käuflich, sondern muß mit Disziplin, Ausdauer und Intelligenz verdient werden.**

*B.K.S.Iyengar*

## Herzlich willkommen auf dem Yoga-Weg

In meinen Kursen ist es mir wichtig, den TeilnehmerInnen beim Kennenlernen des eigenen Körpers hilfreich zur Seite zu stehen. Beim Üben von Asanas und Pranayama kann sich bei ihnen so nach und nach ein Gespür und Verständnis für die eigene Gesundheit und Wohl-Sein entwickeln.

Yoga ist für mich ein Weg, um eigene Rhythmen (Atemrhythmen, Bewegungsrhythmen, Lebensrhythmen) wieder wahrzunehmen und zu leben. Auch das möchte ich an meine KursteilnehmerInnen weitergeben.

In den Übungsstunden ergeben sich faszinierende Zusammenhänge zwischen der uralten Erfahrungslehre Ayurveda und den neueren Wissenschaften wie Psychologie, Medizin, (Psychosomatik, Schmerzforschung, Chronobiologie, Hirnforschung), Pädagogik, Philosophie.

Das Schöne am System Yoga sind seine vielfältigen Wirkungen: neben der Körperwahrnehmung, werden Flexibilität, Kraft, Stabilität, Koordination, Gleichgewicht, Konzentration, Entspannung gefördert.

Die Sinne kommen zur Ruhe.....



Sahaj Kaur Khalsa  
Amal Gattas



- Kundalini-Yogalehrerin  
3HO Deutschland seit  
2001
- Yoga für Einsteiger
- Yoga für Fortgeschrittene
- Yoga für Erfolg
- Yoga für Schüler/  
Jugendliche
- Yoga für Schwangere
- Yoga unterstützend  
zum Heilungsprozess  
(chr. Krankheit, Krebs)
- Sat Nam Rasayan  
workshops & Heil-  
behandlungen
- a. Heilpraktikerin/  
Homöopathie
- Aurachirurgie  
Workshops & Heil-  
behandlungen

## Kundalini-Yoga – Die Leichtigkeit des Seins

Kundalini Yoga ist für mich die Erfahrung von Entspannung, Entspannung ist das Zulassen von Heilung.

Für den einen ist Yoga Entspannung, für den anderen Meditation, aber, was viele nicht wissen, Yoga ist auch Bewegung. Und es geht im Kundalini-Yoga speziell um Reinigung durch Bewegung in Kombination mit verschiedenen Atemtechniken. Dies führt zur Reinigung auf energetischer Ebene, was sich dann auf physischer Ebene auswirkt und auf den Geist. Erst dann können Körper – Geist – Seele miteinander verschmelzen und gemeinsam wirken.

Kundalini-Yoga wurde ursprünglich auch praktiziert, um die Charaktereigenschaften in jeder Person auszugleichen und abzustimmen, um die individuellen Talente und Fähigkeiten zu verstärken. Dies wird erreicht durch Körperübungen, Atemführung, Entspannung, Meditation.

Sat Nam Rasayan ist eine meditative Heiltechnik aus der Tradition des Kundalini-Yoga. Mit Sat Nam Rasayan ist es möglich sehr präzise an Organen, Muskeln, Meridianen oder psychischen Themen zu arbeiten und Blockaden auf dieser Ebene zu lösen. Es ist außerordentlich wirkungsvoll und entspannend.



- Jahrgang 1968
- Mutter von 2 Kindern
- Kinderkrankenschwester
- Erziehungswissenschaftlerin
- Yogalehrerin seit 2006 mit Krankenkassenzulassung
- Meditationskursleiterin

*Regine Grabolle*

*» Unseren Körper bewusst in die ungewöhnlichsten Positionen zu bringen und unseren Atem wahrzunehmen kultiviert unsere Achtsamkeit. Beobachte, spüre, fühle, höre zu, spiele und reagiere. Erwarte nichts. So erfährst du dein So-Sein. So erfährst du alles.«*

## Yoga für alle Lebensstufen

### Yogaunterricht

- Hatha-Yogakurse für Anfänger, Übende und Fortgeschrittene
- Schwangere und Junge Mütter
- Kinder und Senioren
- In Gruppen und im Einzelunterricht
- Partnernyoga
- Mantrasingen

### Workshops zu

- Stress und Entspannung
- Gedankenkraft und positivem Denken
- Meditation

Es macht mir besondere Freude, die Weisheit des Yoga als Inspirationsquelle zu nutzen.





## Maya Heller

- geboren im Mai 1969
- Kunstpädagogin
- Grund- und Hauptschullehrerin, seit 2008 an der Regenbogen Freien Schule Erfurt
- Iyengar Yogalehrerin zertifiziert von der B.K.S. Iyengar Yoga Vereinigung Deutschland (IYVD)

*»Man kann den Wert des Yoga nicht in Worte fassen, sondern man muss ihn erleben.«*

B.K.S. Iyengar.

Yoga hilft mir mein Leben zu verlangsamen, die einzelnen Elemente zusammen zu führen, Konzentration und Bewusstheit zu entwickeln und die eigene Kraft und Energie zu entdecken. Die Möglichkeit dieses einen möglichen Weges möchte ich mit anderen teilen.

**Hatha-Yoga** nach B.K.S. Iyengar lässt den Übenden die Kraft, die in einer korrekten Körperausrichtung in Zusammenspiel mit Ausdauer und Balance liegt, erleben. Indem man sinnvoll aufgebaute Übungsfolgen kraftvoll und wach übt, wird man innerlich still und gelassen.

Die Verwendung verschiedener Hilfsmittel, wie Gurte, Klötze, Wand und Stühlen macht es jedem möglich die Haltungen einzunehmen. So kann auf individuellen Bedürfnisse der SchülerInnen eingegangen werden.

### Angebot

- Yogakurse in Erfurt und Tonndorf
- Einzelunterricht
- Wochenendangebote
- Krankenkassenbezuschung



## Yoga-Zentrum Jena

- Hatha-Yoga (Kurse mit Krankenkassenanerkennung)
- Yoga-Therapie
- Kinder-Yoga
- Meditation & Achtsamkeitstraining
- Thai-Yoga Massage
- Singen, Chanten & Tanzen
- Seminare, Workshops & Weiterbildungen
- Ausbildung zum Yogalehrer BDY/EYU

**Der Weg ist das Ziel...** Yoga ist ein Weg der Erfahrung. Deshalb steht bei unseren qualifizierten LehrerInnen der Übende im Mittelpunkt. Das breite Spektrum von Yoga-Stilen ermöglicht es, dass jeder seinen individuellen Unterricht in einer Vielfalt von Kursen findet. Hier entsteht in der Verbindung von lebendiger Tradition mit Erkenntnissen der modernen Wissenschaft eine Quali-



Integrale Praxis

Dipl.-Phys. **André Jannasch**

- Yogalehrer BDY/EYU
- Heilpraktiker Psychotherapie (HPG)
- Humanistisch-Systemischer
- Therapeut für Gestalttherapie, Psychodrama & Familienstellen

*»Im Wachstum des Lebens hat jede Stufe ihre Vollendung:  
die Blüte sowohl als die Frucht.«*

*Tagore*

tät, die zulässt, die Achtsamkeit für Körper, Geist und Atem zu schulen. Der ganzheitliche Ansatz des Yoga ergänzt sich indessen in der Integralen Praxis mit der Möglichkeit der persönlichen Entwicklung.

Wer sich indessen vom Schüler zum Lehrer fortbilden möchte, kann in einer zertifizierten Ausbildung zum anerkannten Yogalehrer BDY/EYU den Yoga-Weg vertiefen.



## Nadine Claudia Kalbe

### Yogalehrerin BDY/EYU

- Traditioneller indischer Yoga-Unterricht mit jährlicher Weiterbildung in Südindien
- Yogalehrer Ausbildung beim Berufsverband der Yogalehrenden Deutschlands (BDY) und der Europäischen Yoga-Union (EYU)
- Diploma in Svastha Yoga und Ayurveda

**Gruppenunterricht in Hatha Yoga** (in der Tradition von T. Krishnamacharya: u.a. Viniyoga, Iyengaryoga, Astanga Vinyasa Yoga – Power Yoga, Svastha Yoga) • **Einzelunterricht** • **Auf Anfrage auch Philosophie, Sanskrit und Vedic Chanting** (Rezitation)

## Yoga

ist mehr als Entspannung und körperliche Fitness. Nutzen Sie altindisches Wissen für sich um eigene Potentiale vollständig zu entfalten.

Das Wichtige von anderem zu unterscheiden und ein ausgeglichenerer Umgang mit der eigenen Kraft heißt, für sich rechtzeitig eine kleine Pause machen, bevor man eine große benötigt.

Ich richte mich ganz nach den Bedürfnissen meiner Schüler. Den Unterricht passe ich jedes Mal den Gegebenheiten und individuellen Entwicklungsmöglichkeiten an.

Ich freue mich, mein Wissen an Interessierte weiter zu geben.



योगशाला

# yoga



*Steffen Katz  
31 Jahre, Vater von zwei Kindern  
ausgebildeter Diplom-Produktdesigner  
Yogalehrer seit 2008  
BDY-Ausbildung seit 2007*

***Yoga – präzise, klar, lebendig  
und von Herzen!***

*Hatha-Yoga-Kurse für Einsteiger, Mittelstufe und Fortgeschrittene,  
Power-Yoga, Meditationen, Einzelunterricht.*

*In Weimar, zentral gelegen am Herderplatz  
Ich freue mich auf Ihren Besuch!*



## Sybille Lehmann

- geboren Juni 1954  
in Potsdam-Babelsberg
- Dipl. Ing. für Verfahrenstechnik
- Dipl. Yogalehrerin BDY/EYU und  
»Weg der Mitte« Kloster Gerode
- Heilpraktikerin
- langjährige Ausbildungen  
und Weiterbildungen

### **Yoga ist für mich Ziel und Weg.**

*Yoga ist das Ziel: zur Erfahrung des All eins Sein  
und der bedingungslosen Liebe*

*Yoga ist der Weg: von Außen nach Innen, von der  
Bewegung zur Stille, von der Angst zur Hingabe.*

*Ich öffne mich immer wieder für die Kraft der Liebe,  
die Kraft der Heilung und die Kraft der Transformation.*

### Yoga

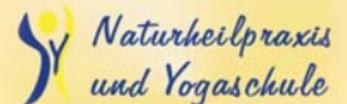
Im Yogaunterricht, in Seminaren und Gesprächen gebe ich gern mein Wissen und meine Erfahrungen über die Zusammenhänge des menschlichen Seins und die Gesetze der Natur weiter. Ich bin dankbar für jeden Schüler, da er zugleich auch mein Lehrer ist.

- Yoga Unterricht in Gruppen und individuelle  
Begleitung in Einzelstunden mit ganzheitlichem  
Yoga zur Heilung

### Naturheilpraxis

In meiner Praxis bekommt jeder die Möglichkeit seine Probleme in Ruhe zu besprechen. Die von mir verwendeten natürlichen Mittel und Methoden dienen dem Ziel, die Verantwortung für die eigene Gesundheit wieder übernehmen zu können.

- Ayurveda
- Craniosacrale Osteopathie
- Polaritätstherapie
- Metamorphische Methode





**Dr. Karina K. Loos**

» Jeder Mensch ist einzigartig. «

*Mein Ansinnen ist es, Sie bei der Entfaltung Ihrer Potentiale und Ihrer Einzigartigkeit individuell zu unterstützen. Meine Stärken liegen in dem ruhigen, humorvollen, leicht verständlichen, individuell angepaßten Coaching und Unterricht. Meine Angebote verstehen sich als Hilfe zur Selbsthilfe; sie ersetzen keine notwendigen medizinischen oder therapeutischen Behandlungen!*

- Jahrgang 1965
- Mutter dreier wunderbarer Söhne
- Dr. Ing. Architektur
- langjährig Fortbildungen in Körperarbeit · Yoga · Bewegung · Tanz · Atemarbeit · Energiearbeit
- Psychodynamische Körper- und Energiearbeit (EST) seit 2009
- Yogalehrerin seit 1999 mit Krankenkassenanerkennung



## Praxis für Yoga & körperorientiertes Coaching

- Hatha-Yoga
- Hormon-Yoga
- Partner-Yoga
- Akro-Yoga
- Yoga-Werkstatt
- Achtsamkeitstraining
- Stressmanagement / Stressreduktion
- Entspannungstechniken
- Körperbewußtsein – Körperhaltung – Körpersprache
- Persönlichkeitstraining
- Energiearbeit
- Atemarbeit
- Bewegungsarbeit
- Körperarbeit

### Yoga für ...

- Frauen
- Schwangere
- Mutter / Vater & Kind
- Jugendliche
- Paare

Bewegungs-Werkstatt • Meditation in Stille & Bewegung  
Spezialangebote für Paare

Workshops • Kurse • Reisen • EinzelCoaching & PaarCoaching  
Gesundheitsförderung im Unternehmen  
in Erfurt - Weimar -und auf Anfrage



## Annette Nandini Otto



- 1958 in Berlin geboren
- 2 erwachsene Söhne
- Dipl. Ing. für Maschinenbau
- Yogalehrerin
  - Ausbildung im Yoga Vidya Center Westerwald/Bad Meinberg
  - Ausbildung Tri Yoga Flow® nach Kali Ray
- Aryurveda-Gesundheitsberaterin
- Meditationslehrerin
- Reiki-Meisterin

### Yogaunterricht

- Einzel- und Gruppen
- Business-Yoga, Yoga-Unterricht in der Firma

### Aryurveda-Anwendungen

- aryuvedische Gesundheits- und Lebensberatung
- Ganzkörpermassagen mit warmen Kräuterölen
- Marmamassagen
- Klangmassagen mit tibetischen Klangschalen

Tri Yoga Flow®, 1980 von Kali Ray gegründet, beinhaltet das gesamte Spektrum traditioneller Hatha-Yoga-Übungen.

Einzigartig sind die fließenden, oft wellenartigen Übergänge einer Yoga-Stellung in die Folgende (Kriya), – ideal um den Körper auf die natürliche Ausrichtung im späteren Halten der Position (Asana) vorzubereiten. Tri Yoga ist eine systematische Methode, wobei man von Basics über Level 1 zu den darauffolgenden Levels voranschreitet, da Flexibilität, Kraft und Ausdauer und die Kenntnis über die Flows zunehmen. Vertieft sich der Flow, werden Bewegungen vom Körper, Atmung und Mudra harmonisiert und der innere Fluß taucht auf natürliche Weise auf, unabhängig vom Level.

*Yogaś citta-vṛitti-nirodhah*

*Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist.*

*Tadā draṣṭuḥ svarūpe 'vasthānam*

*Dann ruht der Wahrnehmende in seinem wahren Wesen.*

Yoga Sutra von Patanjali



## Kerstin Isolde Panknin

- Geb. im Mai 1961
- Finanzökonomin
- Dipl. Yogalehrerin M.Y.I.
- Astrologisch Psychologische Beraterin und Lehrerin Dipl. API
- Ausbilderin für YogalehrerInnen

» *YOGA ist für mich wegweisend und ein Anker im stetigen Wandel der äußeren Umstände.*

*Es schenkt mir Orientierung für ein natürliches, gesundes, sinn- und werterfülltes Leben.*

*Daraus schöpfe ich die Freie YogaPraktik, die ich weiter gebe. «*

*»Wir selbst sollten die Veränderung sein, die wir in der Welt sehen wollen.«*



*Mahatma Gandhi*

## Meine Angebote

- Hatha-Yoga-Kurse zur Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden (*Krankenkassenbezuschung möglich*)
- Thematische Wochenend- und Ferienkurse
- Individuelle Beratung und Einzelunterricht
- Meditation
- Freie YogaPraktik (FYP) – Jahresgruppen (*für Menschen die Technik und Weisheit des Yoga in Beruf und Alltag integrieren möchten*)
- Ausbildung zur/m YogalehrerIn FYP (*Befähigung zur selbständigen Yogalehrtätigkeit*)

Mein Anliegen und Vermögen ist es, Yoga einfach, natürlich und alltagsnah zu vermitteln.

## Astrologie

- als Beratung zu Potenzialen, Beruf(ung), Partnerschaft, Lebensphasen, Entscheidungsfindung ...
- Vorträge und Seminare auf Anfrage

**Yoga-Schule**  
Kerstin Isolde Panknin

Postanschrift:  
Dorfstr. 30  
99438 Bad Berka/  
OT Tiefengruben



## KUNDALINI YOGA - Entfalte Dein Potenzial



### Anita Ritter Sangeet Kaur

Lehrerin für  
Kundalini Yoga,  
Sri Sai Prana Yoga  
Reiki und Prana Heilerin

*»Du kannst entweder über der Energie deines Lebens sein und sie reiten oder du kannst unter der Energie sein und sie wird dich reiten. Dort greift Kundalini Yoga. Es lehrt dich, wie die Energie zu reiten ist.« Yogi Bhajan*

Mit der Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin nach Yogi Bhajan im Jahr 2000 eröffnete sich mir ein Weg mich und die Welt anders wahrzunehmen. Ich machte Erfahrung mit Selbstheilung, ließ mich in Reiki einweihen und erlernte im Jahr 2004 Prana-Heilen nach Master Choa Kok Sui. Die Yogische Lebensphilosophie ist ein sehr kompaktes System. Theorie und Praxis ergänzen sich hervorragend, und die Bestätigung, dass es mehr als das Materielle geben muss, folgte. Einfache Körperübungen, bewusst den Atem führen, in sich hören, sich spüren, aufmerksam sein, Achtsamkeit üben – bald stellte sich eine Zufriedenheit ein. Die Zufriedenheit wächst zur Gelassenheit.

#### Kundalini Yoga

- aktiviert die Lebenskraft in uns und ist auf innere Heilung und Lebensfreude ausgerichtet
- hilft uns den Alltag zu meistern und die täglichen Herausforderungen gelöster und entspannter anzunehmen
- eignet sich für jeden, unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness



- Jahrgang 1975
- Dipl. Sozialpädagogin
- Shiatsu-Praktikerin
- Yogalehrerin
- Heilpraktikerin

ergänzende Angebote:

Progressive Muskelrelaxation  
(anerkannte Präventionsmaßnahme)

Mantrasingen

*Doreen Sammler*

» Es liegt im Stillesein eine wunderbare Macht der Klärung,  
der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche. «

*Dietrich Bonhoeffer*



## Praxis für Yoga & Shiatsu

mit

**YOGA**

... wach und beweglich  
... zentriert und kraftvoll  
... entspannt und in  
innerem Frieden

sein

- in kleinen Gruppen
- Einzelunterricht
- Yoga im Unternehmen
- Yoga im Verein

durch

**SHIATSU**

... heilsame Berührung  
und Bewegung  
... Begleitung in  
herausfordernden  
Lebensphasen  
... Impulse für  
tiefe Regeneration

empfangen

- Körper- und Energiebehandlung
- Shiatsu am Arbeitsplatz
- Workshopangebote:
  - › Shiatsu für Paare ‹
  - › Selbstbehandlung ‹



## Ina Scholze

Spiritueller Name

*Lalita Ambikà*

- Jahrgang 1975
- 1995 Staatsexamen Masseurin
- Lymphdrainagetherapeutin
- Dipl. Physiotherapeutin
- Dipl. Yogalehrerin der *Yoga Vedanta Forest Academy* (nach S. Sivananda) Ashram Österreich/2003
- Visionäre Cranio-Sacral-Arbeit – Tiefenentspannung/Schweiz
- 3 Jahre Tätigkeit als Atemtherapeutin Hochgebirgsklinik Davos/Schweiz
- Yoga und Schamanisches Heilen (BYVG)
- Schwangeren-Yoga Übungsleiterin (BYVG)
- Psychologischer Coach/St. Augustin
- nach insg. 12 Jahren Klinik und Praxiserfahrung als Physiotherapeutin; Yogalernende-Lehrende
- 2008 Eröffnung Yogastudio in Gotha (Hatha-Yoga)



*Dir o Herz wünsche ich  
Stille, Weite und Leere.*

*Eine Stille, in der die Seele voll Freude  
nach ihrer inneren Melodie tanzt.*

*Eine Weite, in der die Seele  
ihre Flügel ausbreitet und  
ihrer Sehnsucht folgt.*

*Eine Leere, in die die Seele  
sich voll Vertrauen fallen lässt  
um Neuem zu begegnen.*

*Yoga bedeutet für mich  
Einssein und der Stimme meines  
Herzens zu vertrauen.*



## Astrid Stein

### Gianjot Kaur

(geb. 1974)

- Mutter von 4 Kindern
- Dipl.-Psychologin
- zertifizierte Yogalehrerin mit Krankenkassenanerkennung

*» Möge Gottes Hand segnend dein Bewusstsein berühren. Möge der Guru dir die Wahrheit zeigen. Wo immer du auch bist, möge die bewusste Erkenntnis dir helfen, einen Weg aus deinen Niederlagen zu finden. Möge dir dieser Tag Frieden, Ausgeglichenheit und Harmonie schenken. Möge keine Negativität deine Seele belasten. Möge dein Geist lernen mit Mitgefühl zu lieben. Und mögest du gesund, glücklich und gottbewusst sein. «*

Yogi Bhajan

Yoga ist seit etwa 12 Jahren Teil meines Lebens. Yoga üben zu können, bedeutet für mich einen Ruhepunkt zu haben im Alltag und Stille zu finden. Yoga ist mein Kraftquell, meine Inspiration sowie Teil meines Lebensglücks.

Ich unterrichte mit großer Freude seit 5 Jahren Kundalini-Yoga in Erfurt.

Kundalini-Yoga ist ein dynamisches und sehr effektives Yoga. Jede Yogastunde besteht aus einer Einstimmung, einer Übungsreihe, einer intensiven Entspannung und einer Meditation. Kundalini-Yoga hilft Körper und Geist zu entspannen und gesund zu erhalten, es wirkt intensiv auf das Immunsystem, stärkt das Nervensystem und fördert das psychische Gleichgewicht. Kundalini-Yoga eignet sich für jede/n unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Beweglichkeit.

Für weitere Informationen oder Anfragen stehe ich gern persönlich zur Verfügung.

- Gruppenunterricht • Einzelstunden & Beratung
- Kinderyoga • Yoga für Schulklassen
- Yogaferien • Entspannungstechniken

[www.ongnamo-yoga.de](http://www.ongnamo-yoga.de)



Die tiefen Zusammenhänge zwischen Körper und Geist werden immer mehr offenbar und ihr Verständnis immer notwendiger.

Lebensfreude ist unser Ziel und die Folge von Harmonie zwischen »Innen und Außen«. Dazu möchte ich mit meinem Wirken beitragen.

Kommen Sie mit?!

## Robert Tilp

- Jahrgang 1968
- Elektromonteur
- Fastenbegleiter
- Yoga-Lehrer
- Fünf »Tibeter«® Trainer
- innerFitness® Trainer
- Heilpraktiker
- Prana-Yoga-Lehrer

Gesund werden und gesund bleiben sind die Ziele meiner Arbeit als Heilpraktiker. Yoga ist dafür ein wundervolles Werkzeug. Sie lernen, wieder in Kontakt mit Ihrem Körper zu kommen und über ihn mit sich Selbst. Sie lernen, sich beweglich zu machen, sich zu kräftigen, sich zu konzentrieren und vielleicht sich zu verstehen und an sich Selbst zu freuen. Und das Beste daran: Sie können es selber tun.

- Hatha-Yoga – Yoga der Haltungen
- Prana-Yoga – Atem-Yoga
- Fünf »Tibeter«®
- innerFitness®
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn und nach Breuß
- Reflexzonenmassage
- energetische Behandlungen
- Gesprächstherapie
- Fasten und Fastenwandern



**Robert Tilp**  
Heilpraktiker

[info@lebensfreude-online.de](mailto:info@lebensfreude-online.de)  
[www.lebensfreude-online.de](http://www.lebensfreude-online.de)

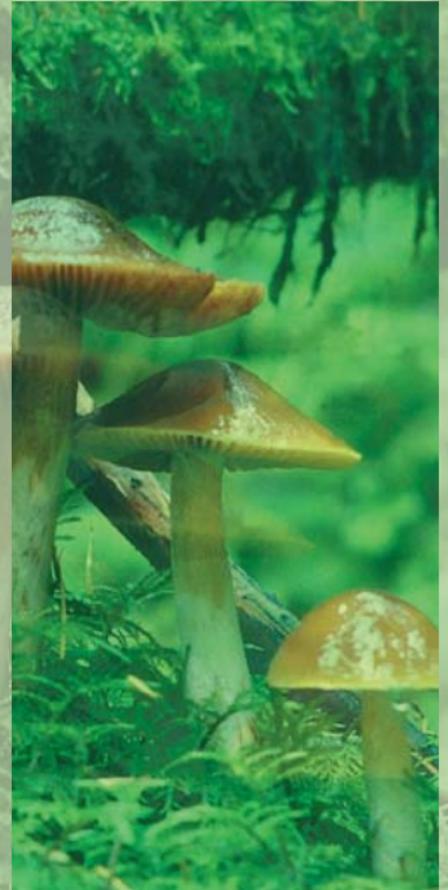


**Dr. Carsten Trunk**  
Jai Hari Singh

- geboren am 15.6.1960 in Peine
- Lehrer für Kundalini Yoga (3HO)
- Sat Nam Rasayan-Heiler
- Konfliktvermittler/ Mediator (BM)
- Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Die in dir wohnenden Kräfte, die deine Seele zu Ihrem Ausdruck benötigt, kannst du durch Kundalini Yoga bewusst in eine Balance bringen, dort halten und damit erfolgreich und glücklich leben!

**Erfolg und Glück sind deine Geburtsrechte! Kundalini Yoga ist das Werkzeug, um sie einzulösen.**





**Cornelia Trunk**  
Rai Kaur

- geboren im August 1962 in Greiz
- Ing. für med. Präparationstechnik
- Mutter zweier Töchter

Kundalini Yoga-Lehrerin  
(3HO)

Sat Nam Rasayan Heilerin

- Heilmethode aus der Tradition des KundaliniYoga

Breathwalk®-Trainerin

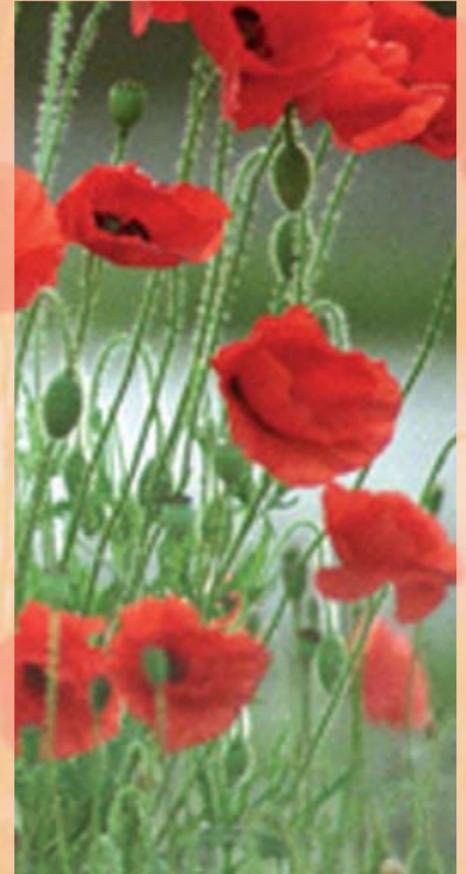
- bewusstes Atmen, Gehen und Halten deiner meditativen Aufmerksamkeit

Seitdem ich Kundalini Yoga kennenlernte, bin ich fasziniert von seiner direkten Wirkung auf das ganze menschliche Sein in Körper, Geist und Seele. Es wirkt energetisch ausgleichend, führt zur eigenen Verbundenheit und unterstützt das Fließenlassen meiner Entwicklung.

*»Die lebendige bewegte Freude des Universums tanzt in jeder Zelle meines Wesens«*

übersetzt: Sat Hari Singh

**Ang Sang Wahe Guru**





## Katja Utzig Sat Karm Kaur

- geb. 1974 in Berlin
- Kundalini-Yogalehrerin
- Physiotherapeutin

» Möge die Sonne über dir scheinen,  
Liebe dich leiten, und das wahre Licht  
in deinem Inneren soll dir leuchten –  
auf deinen Wegen. «

Sat Nam

Yoga ist für mich wie eine Verabredung mit mir selber – Zeit, in mich hineinzuspüren und zu schauen, was ich gerade brauche, um mich ganz wohl zu fühlen.

Ich bin sehr dankbar, dass ich zum Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan) gefunden habe. Ich liebe die erfrischenden Übungsreihen und heilsamen Mantras.

Im Geburtshaus Erfurt habe ich den idealen Ort gefunden, meine Erfahrungen mit anderen Frauen teilen zu können.

### Angebote:

- Yoga für Frauen
- Yoga für Schwangere
- Rückbildungs-Yoga
- Yoga für Kinder
- Cranio Sacral / Yogatherapie
- Prana Heilung (nach Master Choa Kok Sui)



Ich freue mich auf neue Wege im Yogazentrum GuruRam Das



## Cornelia von Rhein

*»Alles um Dich herum hat  
mit Dir selbst zu tun.«*

- 1972 geboren in Dresden
- Architektin, verheiratet Mutter zweier Söhne
- seit Frühjahr 2003 :
  - Ausbildung in Pranaheilung und Arhatic Yoga bei Grandmaster Choa Kok Sui und Master Sai Cholleti
- seit 2004 Verbreitung der Pranaheilung
  - Pranalehrerin für Thüringen und
  - zertifizierte Anwenderin
  - 2007 Yogalehrerausbildung in Indien
  - verschiedene Weiterbildungen in Dt.

## Sri Sai Prana Yoga

Sri Sai Prana Yoga wurde mit dem Hintergrund der energetischen Heilung entwickelt und ist eine Form des Hatha Yoga. So wird eine große Tiefe im Yoga erreicht, die besonderes Augenmerk auf die Atmung und den Wechsel von Spannung und Entspannung in den Übungen legt und auch Elemente der Pranaheilung mit einfließen lässt. Das führt bereits nach kurzer Zeit zu spürbaren Verbesserungen der körperlichen Kraft, zu mehr emotionaler Ausgeglichenheit und zu mentaler Stärke. Die Übungen des Sri Sai Prana Yoga sind leicht erlernbar und überzeugen bei regelmäßiger Übung durch ihre große Effektivität. Alle Yogaübungen sind ein Stück auf dem Weg der Erkenntnis des eigenen Selbst.

Ich gebe

- Yogastunden – auch Einzelunterricht
- Superbrainyogakurse
- Geführte Meditationen
- PranicHealing Seminare/ Vorträge
- Übungsabende/ Anwendungen





Das *Erfurter Netzwerk Ganzheitliche Lebensweise (ENGL) e. V.* will für die Sicht der Ganzheitlichkeit begeistern. Für die Sicht, dass alles miteinander verbunden ist und alles und jeder von Bedeutung ist. Mitglieder des *ENGL e.V.* kommen aus solch unterschiedlichen Berufs- und Interessensbereichen wie Naturheilkunde, Seelenheilkunde, Körperarbeit, Lebens- und Gesundheitsberatung, Lebensraumgestaltung, Kunst und vielem mehr. Der Verein bietet ihnen eine Plattform, über die sie einerseits ihre eigenen Veranstaltungen über den *ENGL-Newsletter* publizieren, andererseits in regelmäßigen Abständen über ganzheitliche Angebote in Thüringen informiert sein können.

Die Homepage des *ENGL e.V.* ist die sichtbare Vernetzung vieler ganzheitlich orientierter Anbieter in der Region, mit Veranstaltungskalender, Glossar und der Möglichkeit, Artikel zu relevanten Themen unkompliziert zu veröffentlichen. Gemeinsam lassen sich die vielen

Facetten einer bewussten, achtsamen und liebevollen Lebenshaltung leichter darstellen und zum Leuchten bringen.

## Seit 2006 ist das ENGL in Thüringen aktiv um

- ein ganzheitliches Bewusstsein zu vertreten und zu fördern
- Menschen und Initiativen mit gleichem Anliegen zu vernetzen
- Gelegenheiten zum Informationsaustausch zu schaffen
- Seminare, Vorträge und Workshops zu organisieren
- Großveranstaltungen wie den Thüringer Naturheilkundetag und das Festival »Herzöffnung – Open Your Heart« durchzuführen
- Öffentlichkeitsarbeit für ganzheitliche Themen zu leisten

Wir freuen uns über neue Zugänge aus Thüringen und darüber hinaus!



