

Hermine Atzenweiler-Krapf



Auf der Suche nach einer für mich erfüllenden Bewegungsform, landete ich vor fast 20 Jahren in einer Yogastunde. Etwas in mir spürte sofort, das ist es. Nicht nur körperlich auch in tieferen Schichten bewegt, fühlte mich einfach gut danach.

Seither begleitet mich Yoga in meinem Leben und unterstützt und stärkt mich. Um mich noch intensiver mit Körper und Geist auseinanderzusetzen, absolvierte ich die Ausbildung zur Yogalehrerin. Das war die perfekte Ergänzung zu meiner schon 10 jährigen Tätigkeit in meiner Praxis für Esalen-Massage und Körperarbeit in Winterthur, wo ich seit 1990 mit meiner Familie lebe.

Ich bin überzeugt, dass wir Menschen uns unsere eigenen Grenzen zu eng stecken. Yoga lehrt mich immer wieder zu staunen und nichts für unmöglich zu halten. Das grösste Hindernis sind wir selber.

Die eigenen Grenzen zu erweitern, ein gutes Gefühl in unserem Zuhause, dem Körper, zu kreieren sind gute Gründe auf diesem Weg weiterzugehen. Sich in Achtsamkeit im Leben zu üben und natürlich Spass zu haben, sind eine weitere Motivation, meine eigenen Erfahrungen weiterzugeben.

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Hermine Atzenweiler-Krapf