



Veronika

Hochenegger



Über mich

Meinen ersten Yogakurs besuchte ich im Alter von 14 Jahren. Einmal vom Yogafieber ergriffen, ließ es mich seitdem nicht mehr los. Im Sinne von „Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum“ habe ich vor einiger Zeit beschlossen, selbst die Ausbildung zur Yogalehrerin zu absolvieren. Mit großer Dankbarkeit freue ich mich sehr, wenn ich mittlerweile selbst Kurse abhalten darf. Mein größtes Geschenk ist es, wenn meine Kursteilnehmer sehr entspannt und mit einem Lächeln im Gesicht mit mir gemeinsamen bei einem „Namaste“ die Yogastunde abschließen.

Was ich an Kindern liebe ...

Kinder sind die größten Lehrmeister, von ihnen können wir Erwachsene uns so viel abschauen: in Kleinigkeiten das wirklich Wichtige zu sehen, aus dem Alltäglichen etwas ganz Besonderes zu machen, in Jeder/m ein eigenes Wunderwerk zu erkennen und noch so viel mehr! Außerdem liebe ich es, wenn mich Kinder aus vollem Herzen zum Lachen bringen!

Qualifikationen

Diplomierte Mentaltrainerin
Diplomierte Yogalehrerin im Hatha Yoga Vinyasa Style
Zusatzausbildungen: Yin Yoga und Yoga Nidra

Erfahrungen

Vor kurzem habe ich meine Ausbildung zur Yogalehrerin abgeschlossen, zeitgleich absolvierte ich die Ausbildung zur Mentaltrainerin. Seither genieße ich das Unterrichten sehr, es bereichert mein eigenes Leben ungemein. Die Kombination aus Bewegung, Meditation und positivem Denken ist die perfekte Basis, um die Stille im Körper, die Stille im Atem und die Stille im Geist zu spüren!

Meine Kurse

Mental-Yoga-Workshops

