
Ich bin Sonja

Schön, dass du da bist <3

Seit 2014 gehört Yoga zu meinem Leben und angefangen hat alles mit meiner ersten Aerial Yoga Stunde. Dafür bin ich heute noch dankbar.

2019 habe ich in Indien eine traditionelle Hatha Yoga Ausbildung gemacht. Und ein Jahr später habe ich eine weitere Ausbildung in anderen Yoga-Stilrichtungen (Vinyasa Flow und Yin) abgeschlossen.

Yoga ist für mich eine Lebenshaltung geworden und bringt mich immer wieder in meine Mitte zurück.

Es ist für mich eine grosse Freude und Passion Yoga mit anderen Menschen zu teilen.



Ausbildungen

2019

Swan Yoga Retreat, Goa, Indien
200 Stunden Yoga Teacher Training
Hatha, Meditation, Yoga Nidra
Yoga Alliance USA & UK Standards

2020

Green Yoga International, Mallorca, Spanien
200 Stunden Yoga Teacher Training
Yin, Vinyasa, Hatha Yoga
Yoga Alliance USA & UK Standards
