



Interview

Mit Anna Hartmann

1. Was bietest du an?

Ich biete Yogakurse an, die dem Körper und Geist auf ganzheitlicher Ebene guttun sollen. Meine Kurse enthalten viele meditative Elemente und auch Atemübungen, die den Teilnehmerinnen helfen Entspannung zu finden. Mir ist es wichtig das meine Yogis lernen ihren Körper zu spüren und wahrzunehmen. Es soll also kein Kurs sein, in dem es nur darum geht möglichst viele Asanas (Körperhaltungen) unterzubringen.

2. Wie bist du zu deiner Tätigkeit gekommen?

Nach meinem Studium ging es mir gesundheitlich nicht sehr gut. Ich war sehr gestresst und bin selten zur Ruhe gekommen. Das hat sich dann durch Psychosomatische Schmerzen geäußert. Yoga hat mir geholfen mich zu entspannen, zu Entschleunigen und ich habe gelernt, dass es im Leben nicht darauf ankommt immer schneller, höher und weiter zu kommen.

3. Welche Philosophie steckt hinter deiner Dienstleistung?

Mir ist es wichtig die Menschen immer dort abzuholen, wo sie gerade sind. Jeder Mensch bringt eine andere Geschichte mit auf die Matte. Beim Yoga dürfen alle Rollen, die wir im Alltag annehmen, abgelegt werden. Wir dürfen uns zugestehen ganz wir selbst zu sein, uns zu zeigen so wie wir sind mit all unseren Emotionen. Und durch die Praxis, vor allem in der Natur, gelangen wir immer mehr in den Augenblick und in Einklang mit uns selbst.

4. Welcher Lebensphilosophie gehst du nach?

Das Leben in all seiner Fülle zu leben, und darauf zu vertrauen, dass es mir immer genau die richtigen Erfahrungen schenkt.

5. Wie und wo kann man dich erreichen?

Mich kann man über meine E-Mail Adresse: anna_hartmann@hotmail.de oder über Instagram [anna_ronja](#), auch gerne telefonisch : +43 660 3810913.

Im Sommer biete ich Yoga-Kurse und Embodiment Workshops am Campingplatz in Dornbirn an.

6. Was du noch sagen wolltest:

Ich finde es wunderschön, wenn Menschen einander selbstlos unterstützen und möchte dir bei dieser Gelegenheit für deine Unterstützung danken .