

YOGA & ATEM

Mein Weg: Ines Oster

AUSBILDUNGEN

- 2017 - **200hrs Yoga Teacher Training**, AIRYOGA, München
- 2020-21 - **300hrs Yogatherapie**, Lovelysita, Prien
- 2025 - **30hrs Atemcoach Ausbildung**, Skuban Academy, (O)*
- Aktuell - **50hrs Tantrisches Hatha Yoga**, Octavio Salvado, (O)*

FORTBILDUNGEN/ WORKSHOPS

- 2019 - **Sequencing**, Patrick Broome, München
- 2020 - **Anatomie der Bewegung**, Patrick Broome, München
- 2020 - **Kinderyoga WS**, Susanne Eichinger, (O)*
- 2020 - **Sanskrit WS**, Moritz Ulrich, (O)*
- 2023 - **Trauma-Vertiefung**, Lovelysita, Prien
- 2024 - **Energiearbeit**, Patrick Broome, München
- 2024 - **30hrs Body & Breath Principle**, Skuban Academy
- 2025 - **Traditional Hatha Yoga**, Octavio Salvado, München
- 2025 - **Kundalini & Mastering Prana**, Octavio Salvado, München

*Live Online und Selbststudium

**Yoga ist der Weg zur Selbsterfahrung
und Erkenntnis - ein Leben lang.**

QUALIFIKATIONEN

Yoga ist für alle Menschen

THERAPEUTISCHES YOGA

Traumatasensibles Yoga

Yoga auf dem Stuhl

Yoga für den Rücken

Yoga für Menschen mit Behinderung

Atemtrainings: gesunde Atmung

YOGAERFAHRUNGEN

Traditionelles Hatha Yoga

Vinyasa Yoga

Yoga für das Nervensystem

Yoga für Senior:innen, Yoga für Männer

Kinderyoga

ENGAGEMENT/ PROJEKTE

Gründerin- & Leiterin des VIS-À-VIS

Initiatorin von WEILHEIM MACHT YOGA

Stille Helden - starke Kinder,
Gymnasium Tutzing

Inklusives Sportfest Peißenberg

MEHR ÜBER MICH

www.soulmovement-yoga.de

www.visavis-weilheim.de

www.weilheim-macht-yoga.de

