



Antje Kroll

Seit 2006 unterrichte ich kleine Gruppen von maximal acht Teilnehmerinnen. Die vornehmlich sanften Übungen helfen Ihnen dabei zu entspannen. Durch die Konzentration auf den Atem in Verbindung mit der Bewegung können Sie Abstand von den vielfältigen Anforderungen des Alltags gewinnen. Diese spezielle Form der Achtsamkeit verbessert Ihr Körpergefühl, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und hilft Ihnen, neue Kraft zu schöpfen. Regelmäßiges Üben löst Verspannungen, verhilft Ihnen zu mehr Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur.

In meinem Unterricht biete ich dynamische Abfolgen an, die keiner besonderen körperlichen Voraussetzungen bedürfen. Sie sind für jede Altersgruppe geeignet. Die ruhige und persönliche Atmosphäre in freundlich gestalteten Räumen bietet den geeigneten Rahmen, die Kraft der Stille für sich zu entdecken und durch die Praxis des Yoga beständig weiterzuentwickeln.

Von 2004 bis 2008 habe ich in der Praxis für Yoga und Meditation, Kassel, eine vierjährige Yogalehrerbildung in der Tradition T. Krishnamacharyas absolviert. Dieser Abschluss wird von dem Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) offiziell anerkannt.

In der Regel biete ich zehnwöchige Kurse mit einem Treffen pro Woche an. Zehn Unterrichtsstunden zu je anderthalb Stunden kosten 120 Euro.

Unterrichtsort

Nordend
Querstraße
60322 Frankfurt

Kontakt

069-46 78 67
antje.kroll@t-online.de