Christina Sat Sandesh K. Pöhls

Christina Sat Sandesh Kaur, ist eine erfahrene und einfühlsame Yogalehrerin, die seit über 20 Jahren in der Tradition des Kundalini Yoga unterrichtet. Sie teilt ihr tiefes Wissen und ihre langjährige Praxis nicht nur in regelmäßigen Yogakursen, Workshops, Einzelsitzungen, Mantrasingen und Retreats, sondern auch als Ausbilderin in Ausbildungsprogrammen für angehende YogalehrerInnen.

Sie ist außerdem ausgebildet in Sat Nam Rasayan, eine meditative Heilkunst aus dem Kundalini Yoga.

Ihr Ziel ist es, Kundalini Yoga so zu vermitteln, dass es für alle Menschen zugänglich ist, unabhängig von deren körperlichen Voraussetzungen oder Lebensumständen. Von Kindern über Menschen mit körperlichen Einschränkungen bis hin zu RollstuhlfahrerInnen – Christina schafft Räume, in denen jede/r Yoga praktizieren kann. Darüber hinaus integriert sie Yoga in besondere Lebensbereiche, indem sie z.B. Business Yoga, Yoga im Gefängnis oder auch spezialisierte Angebote für Menschen in herausfordernden Lebensphasen anbietet.

In ihren Yogaangeboten bietet sie Raum für tiefe Innenschau und Selbstentfaltung und geht mit ihrer herzlichen und zugewandten Art auf die Bedürfnisse der Teilnehmer und Teilnehmerinnen ein.

„Aus meiner eigenen langjährigen Yogapraxis weiß ich, wie ich mit Yoga mein Bewusstsein entwickeln und meine Gemüts- und Verfassungszustände beeinflussen kann. Ich möchte diese Techniken, die ich im Kundalini Yoga gelernt habe, gern an andere weitergeben, in der Hoffnung, dass viele Menschen davon profitieren. In unserer Gesellschaft, in der Zeit immer schneller taktet und Informationen immer zahlreicher und schneller auf uns einwirken, ist es wichtig, dass wir uns auf das Wesentliche ausrichten, um gesund zu bleiben bzw. wieder gesund zu werden. Dazu möchte ich einen Teil beitragen.“

www.yoga-bewegt.org