

"Health is wealth. Peace of mind is happiness. Yoga shows the way."

Swami Sivananda (1887 - 1963)



FrühmorgenYoga am Strand von Gokarna, 2017

Während meiner 2. Indienreise (1993/94) begegnete ich – dem "Zufall" sei's gedankt – meinem 1. inspirierenden Yogalehrer **Clive Sheridan** und tauchte als begeisterte Anfängerin bei und mit ihm ein in die vieldimensionale Kunst des Yoga. Meine Praxis vertiefte ich anschliessend in Zürich und Bern bei exzellenten Meisterschülerinnen von **B.K.S. Iyengar** und erwarb "zwischen durch" (1996 / 98) das **Sivananda Lehr- und Meisterdiplom** an der Yoga Vedanta Forest Academy in SüdIndien. Ab 1996 verwandelte ich mein Kunstatelier jede Woche in eine kleine Yogaschule, um Erfahrungen zu sammeln für mein Ziel, Yoga ins Gefängnis zu bringen und inhaftierte Menschen damit zu beglücken (was ich von 1998–2005 in der Strafvollzugsanstalt Regensdorf dann tat). Ungezählte weitere Begegnungen mit Yoga-Lehrenden, -MeisterInnen und -FreundInnen bereicherten seither meine eigene Praxis. Meinen Unterrichtsstil beschreibe ich als mit-mir-gereift und persönlich-authentisch, als traditionell und zeitgenössisch. Meine Vermittlung kreist um **ASANAS & FLOW * KRAFT & BEWEGLICHKEIT * PRÄZISION & VERSPIELTHEIT * ATEM & ACHTSAMKEIT * YOGA-SUTRAS & MANTRAS * KLANG & STILLE** Ein grosses Anliegen meiner Vermittlung ist mir auch die **INTEGRATION** yogischer Erkenntnisse in das eigene Leben, Wirken und Werden. Für mehr Lebensfreude, mehr Frieden, mehr Freiheit und Verbundenheit im Herzen. Für sich selbst. Für die Menschheitsfamilie. Für die Erde.

Gerda Tobler - *1951 – gerdatobler.ch / **joyoga.ch** - 044/951 09 08 - gerda@gerdatobler.ch