

Rima



Yoga und Ayurveda sind aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Auf meinem Yogaweg durfte ich von verschiedenen Wegbegleitern lernen. Daher fließen in meine Stunden verschiedene Yogastile mit ein, vor allem aber auch die Erfahrungen aus meiner eigenen Yogapraxis. Ich lege grossen Wert auf eine korrekte und sichere Ausführung der Asanas (physische Haltungen), setze gerne Hilfsmittel ein und biete den Übenden Hilfestellungen, die zu einer tieferen, körperlichen Erfahrung führen. Wenn möglich baue ich in meine Stunden yogatherapeutische Elemente, Pranayama (Atemübungen) sowie Meditationen ein. Geübt wird meist ohne Musik, um einen inneren Raum der Stille und Achtsamkeit zu kreieren.

Ich freue mich, wenn du diesen Raum der Stille gemeinsam mit mir erforschen möchtest und wir zusammen ein Stück auf dem Yogaweg weitergehen.

Rima Kalberer - \*1984 - 076 595 95 38 – ahara.ch - info@ahara.ch

### **Ausbildung**

- 2023: Yoga Nidra & Meditative Relaxation Coach (MRC), Tribe Yoga (50 h)
- 2018-2022: Yogalehrerausbildung bei Bruno Dietziker und diversen Gastlehrenden (1200 h)
- seit 2021: Ausbildung zur Ayurvedatherapeutin und Ayurvedaköchin
- 2019: Yoga für Jugendliche bei Ursula Salbert
- 2016: Yoga-Vertiefungsjahr bei Remo Soland
- 2014: Yogalehrerausbildung, Tribe Yoga (RYS 200)
- seit 2014: Geografielehrerin
- 2010: MSc in Geografie, UZH