

## **Yoga Lebenslauf**

Ich bin Shirin Heinzberger, bin verheiratet, habe zwei wundervolle Kinder und lebe im wunderschönen Radstadt.

Meine erste Begegnung mit Yoga hatte ich beim Schwangerschaftsyoga vor über 15 Jahren.

Nach einer langen schmerzhaften, durch Rückenprobleme gezeichneten Zeit, war es eine Begegnung der besonderen Art.

Ich war immer schlank und sportlich, trug aber leider eine Rückenverletzung aus der Kindheit mit mir herum, die ich auch mit Hilfe von Medikamenten, Physiotherapie und Chiropraktiker über Jahre nicht richtig unter Kontrolle bekam.

Yoga eröffnete mir eine neue Welt, einen völlig neuen Zugang zu Bewegung, zum Atmen und zu mir selbst. Und was für mich am aller wichtigsten ist:

**durch Yoga bin ich schmerzfrei.**

Ich liebe die Vielfalt im Yoga, die unterschiedlichen Lehrer und Style. Ich hatte das Glück mit ganz tollen, sehr unterschiedlichen Lehrern zu trainieren. Sie haben mich geprägt und so begeistert, dass ich in die Thematik tiefer eintauchen wollte. 2018 ist mir der indische Yoga Lehrer Nipun Sharma, Director Yogtemple.com begegnet und ich hatte die Möglichkeit, bei ihm eine 200 Stunden Hatha Yoga Teacher Ausbildung zu machen. Das war eine ganz wundervolle Erfahrung für mich und hat unglaublich Spaß gemacht.

Unterrichten macht mir sehr viel Spaß, ich habe auch schon vorher gerne unterrichtet, wenn auch in völlig anderen Bereichen. Ich liebe die unterschiedlichsten Yoga Richtungen und entwickle mich ständig weiter. Neben der Hatha Yoga Teacher Ausbildung habe ich auch eine Yin Yoga und Yoga Nidra Ausbildung erfolgreich abgeschlossen.

**Yoga ist wirklich etwas für jeden**, jede Kleidergröße, jedes Alter, unabhängig vom aktuellen Fitnesslevel oder der Beweglichkeit. Es gibt für wirklich jeden einen ganz individuellen Zugang zum Yoga und damit auch zu sich selbst.

**Trau Dich deinen zu finden.**