

Dinah Ehram - YOGA für ALLE

Eine Innenschau - mit sich in Beziehung treten - die Sinne nach Innen lenken - die Aufmerksamkeit bei sich. Ein kostbares Geschenk nur für Dich!

Über mich:



Während meinem Studium an der Fachhochschule für Soziale Arbeit in Basel besuchte ich aus sportlicher Motivation im Unisport das Power-Yoga-Training. Mit dem war der Grundstein für mein Leben mit Yoga gelegt.

Meine Yogapraxis wurde über die Jahre ruhiger, achtsamer und dadurch tiefer. Nach und nach gewann der meditative Anteil im Yogapraktizieren immer mehr an Wichtigkeit.

Nach insgesamt dreizehn Jahren praktischer Yogaerfahrungen habe ich im 2016 das Advanced Teacher Training (500 RYT Yoga Alliance) abgeschlossen. Während dieser Ausbildung kam ich das erste Mal in Berührung mit der yogischen Philosophie. Dort konnte ich meine Erfahrungen aus der eigenen Praxis und mit einer Theorie verknüpfen. Ich war/bin begeistert wie undogmatisch und kreativ Yoga ist und wie Yoga im Grunde genommen alles erfasst und integriert. Seit diesem Abschluss geht die Reise weiter: Ich besuche gerne Weiterbildungen (z.B. Yin Yoga), Intensiv-Yogaretreats und/oder Schweigemeditationswochen.

Das Yogastudio Luzern ist mein zweites Zuhause. Ich organisiere die kostenlose Yogastunde "Yoga für alle" am Freitagmittag. Zudem springe ich gerne als Stellvertretung für YogalehrerInnen ein, die gerade wohlverdiente Pausen machen oder andersweitig verhindert sind. In meinen Yogastunden integriere ich gerne Meditation, Pranayama und auch philosophische Themen. Mir geht es im Yoga nicht um eine Leistung, sondern vielmehr um eine wunderbare Möglichkeit mit sich in Beziehung zu treten. Yoga ist für mich eine interessante, abenteuerlustige Weltreise nach Innen. Das möchte ich teilen.

Ps: Nebst dem Yoga unterrichte ich in meiner [Tanzschule Tango Ohlala](#) den Tango argentino, organisiere in Zusammenarbeit mit dem Blindenbund Bern Tangoworkshops für sehbehinderte Personen und arbeite als Teilzeit-Sozialarbeiterin auf einem Sozialdienst für Flüchtlinge.

Yoga für Alle - kostenlos und wertvoll



Im Sinne der indischen Tradition, in der Yoga für alle Menschen zugänglich ist, bietet das Yogastudio Luzern jede Woche eine kostenlose Yogastunde für alle interessierte Personen an. Die YogalehrerInnen freuen sich auf Deinen Besuch auf der Yogamatte!

- Diese Yogastunde steht allen Interessierten (auch AnfängerInnen) offen.
- Diese Stunde ist wertvoll und kostenfrei !

Freitags, 12:10-13:00 Uhr

Alle Yogastunden und Yogaworkshops mit Dinah

[zu unseren Yogakursen...](#)

Kontakt

Dinah Ehram

E-Mail: [yogaalacarte\(at\)gmx.ch](mailto:yogaalacarte(at)gmx.ch)

Tel.: 078 725 79 47