

Kerstin Lagojanni

- ✦ Staatlich geprüfte und anerkannte Physiotherapeutin seit 1996
- ✦ Zertifizierte Manualtherapeutin mit Abschluß an der Deutschen Gesellschaft für manuelle Medizin (DGMM) e.V.
- ✦ Seit 1999 seriöse Reiki Ausbildung in der Linie Dr. Usui-Furumoto (1999 1. Grad, 2001 2. Grad)
- ✦ Zertifizierte Lymph- und Ödemtherapeutin, Fußreflexzonentherapeutin nach H.M.
- ✦ Ausbildung in Kinderbehandlung bei Entwicklungsstörungen und Wahrnehmungsproblemen
- ✦ Klangmassage nach Peter Hess
- ✦ 2001 Ausbildung zum Clinical Ayurveda Therapist (CAT) nach den Ausbildungs- und Qualitätskriterien des „International Council for Ayurveda & Allied Medical Sciences“ (ICAAMS), Bangalore, Indien
- ✦ Ab 2006 intensive Yoga Lehrer Ausbildung am Mandala Institut für bewusstes Leben und Gesundheit
- ✦ Seit 2006 zertifizierte Kinder Yoga Lehrerin
- ✦ Seit 2009 von Dinah Rodrigues zertifizierte Hormonyogatherapeutin
- ✦ Seit 2010 Mitglied im Bund deutscher Yoga-Lehrer (BDY)
- ✦ Seit 2011 nach EU-Richtlinien zertifizierte Yoga-Lehrerin
- ✦ seit 2014 NLP Mental Master Practitioner der Wege Akademie in Berlin
- ✦ seit 2015 Fascial Fitness Trainer der Fascial Fitness Association
- ✦ zertifizierter Mentalcoach



Das Kursangebot

Yogakurse für Erwachsene

Yoga für Kinder in den Altersgruppen:

- ✦ 4 - 6 Jahre
- ✦ 7 - 9 Jahre
- ✦ 9 - 11 Jahre

Wenn noch Plätze frei sind, ist ein Kurseinstieg jederzeit möglich.

LAGOJANNIS
LEBEN IM GLEICHGEWICHT

Informationen und Anmeldung:

Kerstin Lagojanni
Kiefernallee 3
14621 Schönwalde - Glien
Tel.: 03322 23 40 231
www.lagojannis.info

LAGOJANNIS
LEBEN IM GLEICHGEWICHT



YOGA

Meister des eigenen Lebens werden!

Warum Yoga?



Heutzutage ist es wichtig die Innenwelt zu stärken, um in der Außenwelt standhaft und flexibel zu sein!

Vinyasa Krama – der Weg zum Ziel in wohlüberlegten Schritten. Durch die behutsame Einführung in die Yogapraxis sind die wohltuenden Übungserlebnisse nachhaltig erfolgreich.

An die Stelle von Anstrengung und eisernen Willen treten Achtsamkeit, Hingabe und Loslassen als Schlüssel für Beweglichkeit und Wandel.

Beweglich, lebendig, voller Freude zu sein ist das Ziel!

Nicht erst nach langer, harter Arbeit, sondern jetzt gleich!

Yoga lehrt uns:

- ✧ Beobachten
- ✧ Wahrnehmen
- ✧ Bewegen
- ✧ Entspannen
- ✧ Konzentration
- ✧ Sammlung
- ✧ **Stille** als Quelle der schöpferischen Energie



„Ein entspannter Mensch ist ein gesunder Mensch“

(Indische Weisheit)

Was Yoga bewirken kann:

- ✧ Yoga reguliert biochemische Vorgänge - Hormonstoffwechsel
- ✧ Glückshormone reichern sich an, Stresshormone werden abgebaut
- ✧ Der Atem wird voller und effektiver
- ✧ Die Verdauung wird maßgeblich angeregt, sowohl körperlich, geistig, als auch emotional



Körperliches Wohlfühl und ein ausgeglichener Geist lassen Sie eine erfrischende Lebendigkeit erleben.