

Sandra Bohnenpoll



Ich habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht und sage aus tiefstem Herzen: „Ich liebe was ich tue!“

Seit 2009 begleite ich Kinder und Erwachsene, in Gruppen und Einzelstunden, auf ihrem Yogaweg. Mein Unterricht fördert die Selbstwahrnehmung auf körperlicher und seelischer Ebene und hilft diese in Balance zu bringen. Meiner Meinung nach, kommuniziert unsere Seele über den Körper mit uns, weswegen es wichtig ist diesen Aspekt zu berücksichtigen, um gesund zu werden und/oder zu bleiben.

- 1999 – 2014 Pädagogische Tätigkeit in einer Kindertagesstätte
- 2004 erste Erfahrungen mit Meditation
- 2005 über Bodybalance (Mischung aus Pilates, Yoga und Tai-Chi) erster Kontakt zu Yogaübungen
- 2007 Yogastudien in Thailand und Malaysia (Yin-Yoga, Sivananda-Yoga, Ashtanga-Yoga)
- 2008-2012 Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU im Angewandten Yoga (Viniyoga) an der Yoga Schule Hannover
- 2010 Weiterbildung des BDY/ Yoga für Schwangere / bei Martha Fritsch und Ingrid Schmalen
- 2011 Weiterbildung im „Kleinen Yoga Garten“/ Yoga für Kinder/ bei Sonja Zernick Förster
- 2015/2016 Ausbildung/Fortbildung Heilpraktikerin für Psychotherapie an der Paracelsus Schule Hannover
- 2015 – 2018 Ausbildung für den therapeutischen Einzelunterricht und die Psychologische Beratung am Institut für Angewandten Yoga/ bei Gabriele Bilitweski
- 2019 Weiterbildung auf Korfu mit Anna Trökes, Timo Wahl, Roland Steiner, Patrick Broome u.v.a.