



Elenas Erfahrung liegt in der spielerischen Kombination von körperlichen Asanas, der Meditation und Hintergrundwissen über Organe und Meridiane.

Elenas **Yin Klassen** sind sanft und meditativ. Die Schwerkraft, die Stille und das längere Halten einer Asana sind Schlüssel zu inneren Erkenntnissen und Bildern. Wir leben in hektischen Zeiten, so dass wir manchmal vergessen, einfach mal dem eigenen Körper zuzuhören. Elena orientiert sich in ihrem Yin Yoga an den Meridianen aus der chinesischen Medizin und widmet ihre Stunde jeweils einem Organ.

Elena unterrichtet dienstags ein aktives **YinYang Yoga**. Dabei werden feurige und kühlende Elemente erforscht. Klassische Asanas zu Stabilität und Dynamik kombiniert Elena mit sanften Atemübungen, Pranayama.

Elena praktiziert seit zehn Jahren Yoga und schloss 2013 das 200h Hatha-Yoga Teacher Training bei Stephen Thomas in Zürich ab. Zusätzlich besuchte sie ein 300h Advanced Teacher Training in YinYang Yoga und Yogatherapie (ATT +300) bei David Lurey und Mirjam Wagner. 2017 bildete sich Elena in Yoga Thai Massage weiter und lernte in Berlin Schreib- und Hypnotherapie.