

„Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“



Ayurveda-Therapeutin Alina Delschen

- Yoga-Lehrerin
- Ayurveda-Massage-Therapeutin
- Trainerin für ZENbo Balance
- Meditationslehrerin
- Achtsamkeitstrainerin
- Trainerin für progressive Muskelentspannung und Autogenes Training
- Entspannungspädagogin

Alina beschäftigt sich seit 2011 mit Yoga. Anfangs hatte sie es als tollen Ausgleich zum Berufsalltag gesehen. Irgendwann wollte sie immer mehr über Yoga und Ayurveda herausfinden und lernen. Seitdem bildet sie sich ständig weiter. „Es ist eine Freude, das Erlernte weitergeben zu können und eine Bereicherung, zu sehen, welche strahlenden und zufriedenen Gesichter man dafür bekommt.“

Alina ist auch Trainerin für ZENbo Balance. ZENbo Balance ist eine Mischung aus Yoga, Qi Gong, Meditation, Achtsamkeit und Balance. Weiters ist sie Yogalehrerin für Senioren, Meditationslehrerin, Achtsamkeitstrainerin, Trainerin für progressive Muskelentspannung und auch für Autogenes Training. Zuletzt hat sie auch eine Ausbildung zur Entspannungspädagogin absolviert.

Ihr Yoga-Stil ist Hatha Yoga und Rücken Yoga. Sie stellt sich auf die Gruppe ein und passt den Stil entsprechend an. Morgens bevorzugt sie energetisierendes Yoga, um fit in den Tag zu starten und abends eher ruhiger, um den Tag entspannt ausklingen zu lassen. In ihren Stunden legt sie sehr viel Wert auf die richtige Atmung und die korrekte Ausführung/Wirkung der Asanas. Durch ihre Ausbildungen ist sie darauf bedacht auch immer Meditation und Entspannung in ihren Einheiten einzubauen.

