



### **Yogalehrerin Milena Sorge**

*"Ständig sind wir gefordert. Im Beruf, Studium, im Haushalt oder auch in der Freizeit. Deshalb ist es wichtig genügend Bewegungs- und Entspannungsphasen einzuplanen, sich Zeit für sich zu nehmen und einfach mal abzuschalten. Dadurch kann sich der Körper und die Seele entspannen und regenerieren."*

Ich habe zwei Kinder und lebe mit meiner Familie in einem Stadtteil von Bad Wildungen. Meine berufliche Laufbahn habe ich als Kommunikationswirtin begonnen und war bis 2016 mit einer Werbeagentur selbstständig. Veränderungen im Privaten und Beruflichen brachten mich vor einigen Jahren an den Rand eines Burnouts.

Durch einen Aufenthalt an der Ostsee kam ich erstmals wieder zur Ruhe. Durch die tollen Angebote im Bereich Bewegung und Entspannung konnte ich Kraft und Energie tanken. So reifte die Idee andere darin zu unterstützen, ihren Weg zu mehr Bewegung und Entspannung zu finden.

#### **Heute besitze ich vielseitige Qualifikationen:**

- ✓ Entspannungspädagogin nach ganzheitlicher Methode, (Akademie Gesundes Leben)
- ✓ Kursleiterin Autogenes Training, (Akademie Gesundes Leben)
- ✓ Kursleiterin Progressive Muskelentspannung, (Akademie Gesundes Leben)
- ✓ Kursleiterin Entspannung für Kinder nach ganzheitlicher Methode, (Akademie Gesundes Leben)
- ✓ "stark bewegt" Teamer des Landkreises Waldeck-Frankenberg
- ✓ Übungsleiterin C Lizenz DOSB für Kinder und Jugendliche
- ✓ Kursleiterin für systemisch-ganzheitliche Babymassage
- ✓ Wobbelturtrainerin
- ✓ zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin
- ✓ Stressmanagementtrainerin
- ✓ WOGA SUP Yoga Instruktor

- ✓ VDWS SUP Instruktor
- ✓ Hatha Yogalehrerin
- ✓ Fastenleiterin (UGB)

