

Neue Yogalehrerinnen

Corinne Hanselmann aus Nidau und Daniela von Arx aus Brienz unterrichten an der Volkshochschule Interlaken und Umgebung (VHI) Yoga.

Die 31jährige Corinne Hanselmann wohnt in Nidau am Bielersee. Nach ihrer Lehrzeit zur Typografin reiste sie um den Erdball und lernte schliesslich in Australien den Weg des Yoga kennen, das ihre neue Lebensaufgabe sein würde.

Nach zwei Jahren Reisen kam sie zurück in die Schweiz und begann in Basel an der Ashtanga Yogaschule ihre Ausbildung zur Yogalehrerin SYG: „Ich möchte meine Erfahrungen und das, was mir gut tut, mit meinen Mitmenschen teilen. Yoga ist die älteste Wissenschaft vom Leben und lehrt unter anderem, wie wir Stress verringern können. Nicht nur den körperlichen, sondern auch den Stress auf geistig-seelischer Ebene. Dazu stehen uns unendlich viele Übungen zur Verfügung“, erklärt Corinne Hanselmann. Die Yogalehrerin möchte vor allem die Körperübungen (Asana) und einfache Atemregulierungen (Pranayama) – Hatha-Yoga – vermitteln. Dies sei ein praktischer Übungs- respektive Lebensweg, den jeder Mensch gehen könne.

Yoga-Kurse an der VHI

Seit ihrer Rückkehr aus Australien arbeitet Corinne Hanselmann Teilzeit am Bundesamt für Sport in Magglingen als Sekretärin. Während der Mittagszeit leitet sie dort eine Yogastunde für die Mitarbeitenden. In ihrer Freizeit wandert sie sehr gerne in den Bergen, vor allem in der Jungfrauregion. Sie freut sich deshalb auf ihren Yogaunterricht an der Volkshochschule Interlaken, der ab 21. Oktober jeweils am Montag von 16.00 bis 17.00 Uhr, beziehungsweise von 17.30 bis 18.30 Uhr im Gym Mix Studio, Spielmatte 3 (Alte Mühle), in Unterseen stattfindet.

Daniela von Arx aus Brienz wird jeweils am Donnerstag von 18.00 bis 19.15 Uhr, beziehungsweise 19.30 bis 20.45 Uhr im Gym Mix Studio Yoga unterrichten.



Corinna Hanselmann, Yogalehrerin der VHI