



Ingrid und Walter Stawarsch leben in Burgkirchen.

Walter ist im Hauptberuf in der chemischen Industrie beschäftigt.

Ingrid arbeitet seit 2009 freiberuflich als Heilpraktikerin in eigener Praxis.

Wir beschäftigen uns bereits seit über 30 Jahren intensiv mit Yoga. Ausgebildet wurden wir am Deutschen Yogainstitut e. V., einer der ältesten Yogaeinrichtungen in Deutschland. Walter unterrichtet schon über 25 Jahre Hatha Yoga nach Wolfgang Seel, der eine äußerst komplexe Systematik zur Ausarbeitung von Übungsreihen entwickelt hat, die ermöglicht immer wieder neue Erfahrungen in der Yogapraxis zu erlangen. Ingrid nutzt dies auch therapeutisch für ihre Arbeit. Wir bilden uns laufend intensiv in verschiedenen Richtungen im Yoga fort, u. a. Yoga der Energie mit Boris Tatzky oder Kundalini Yoga bei Reinhard Gammenthaler. Uns sind die Wurzeln des Yoga und die Yogaphilosophie ein wichtiges Anliegen, auch in unserem Unterricht. Aufenthalte in Indien, zuletzt eine spirituelle Reise auf den Spuren Vivekanandas und Ramakrishnas, konnten unser Wissen weiter vertiefen, was wir auch als Dozenten in Seminaren und Ausbildungen, gerne zu zweit, vermitteln.

Nach dem Aussetzen der Präsenzveranstaltungen haben wir begonnen online Yoga zu unterrichten. Es bietet besonders in dieser herausfordernden Zeit Abwechslung und auch immer neue Impulse für den Alltag. Da der Austausch mit den Teilnehmern nur sehr eingeschränkt möglich ist, freuen wir uns auf die Zeit, wenn wieder normale Kurse durchgeführt werden dürfen.

### Hatha Yoga

Mit kreativen und anspruchsvollen Übungsreihen soll der Geist aufgefordert werden, den Körper zu erfahren und die Atem-Achtsamkeit zu schulen.

Bei der Ausführung der Asanas geht es nicht um Perfektion, der Fokus liegt auf der inneren Wahrnehmung. Eine humorvolle Herangehensweise ist hierbei förderlich und auch gewünscht.



„Yoga bereichert unser Leben Tag für Tag und hilft uns mit allem umzugehen, was kommt.“