

Anett Schumann

Anett wurde 1970 geboren und hat die heilsame Kraft des Yoga vor vielen Jahren für sich entdeckt und schätzen gelernt.

Ausgebildet unter anderem bei dem renommierten Schweizer Yogatherapeuten Remo Rittiner unterrichtet sie Hatha- und Yin Yoga.

Ihre Stunden sind geprägt von einem stimmigen Aufbau und fließenden Übergängen zwischen den Asanas . Gern baut sie kleine Flows in ihre abwechslungsreichen Stunden ein.

Anett liebt es ,Yoga weiterzugeben und tut das auf eine sehr herzliche und liebevolle Weise. Wichtig ist ihr die gesunde anatomische Ausrichtung sowie der Atem als Brücke zwischen Körper und Geist. Die Asanas erarbeitet sie in Varianten, vom Anfänger bis zum fortgeschrittenen Level ist für jeden etwas dabei.

Neben dem Yoga ist sie zertifizierte Natur- und Achtsamkeitstrainerin.

Wer an diesem Retreat teilnehmen möchte, wendet sich für nähere Informationen an

anettschumann@gmx.net oder telefonisch unter 0173 56 105 04