

Yocokolife



Yocokolife – der neue Lifestyle im Ennstal!

YOGA – das ist wesentlich mehr als ein Sport und auch mehr als ein Weg, um flexibler und stärker zu werden – YOGA ist ein Lifestyle. Ein Lifestyle, den ich liebe und den ich nicht mehr vermissen möchte.

Mein Fokus liegt auf Vinyasa/Power Yoga Flows und Restorative Yoga – auf meinen zwei Lieblingsvarianten. Sehr gerne binde ich aber auch Kundalini oder Ashtanga Yoga Elemente in meine Abläufe ein. Und nicht nur das – es gibt etwas ganz Besonderes an meiner Art zu unterrichten und den Yogi Lifestyle zu leben: Ich verbinde meine Yogaeinheiten oft und gern mit meinen anderen Hobbies und Leidenschaften – ich lebe diesen Lifestyle ebenso gemeinsam mit meinem Pferd Zottl wie beim Wandern oder beim belebenden Innehalten draußen in der Natur.

Außerdem gilt für meine Art des Yogi-Lifestyles eine goldene Regel: Vergiss nie, dass du einzigartig bist! Ich liebe es, Yoga zu praktizieren und Yoga zu leben. Genau so geht es dir auch? Dann bist du bei mir richtig! ;)



Yoga mit meinem Pferd "Zottl"



Yoga für jedermann: anywhere, anytime