

Danielle Pfanner Shambala Yoga – Raum der Bewegung

Yoga begleitet mich schon ein halbes Leben lang! In diesem Jahr sind es genau 28 Jahre. Und obwohl Yoga in letzter Zeit boomt und immer wieder neue Stile geboren werden, bleibe ich der traditionellen Richtung verbunden.

Mit Shambala schaffe ich einen Raum der Begegnung mit Gleichgesinnten und mit sich selbst. In der Tradition von Selvaran Yesudian und mit Einflüssen aus dem Kundalini und Sivananda Yoga, biete ich einen abwechslungsreichen, freudvollen und fokussierten Unterricht.

Ich möchte zeigen, dass Yoga nicht nur aus Körperübungen besteht, sondern aus Achtsamkeit sowie Selbsterkenntnis. Ausserdem ist Yoga ein Übungsweg für jede aufgeschlossene Seele, um inneren Frieden zu erlangen und sich nicht mehr getrennt zu erleben, sondern verbunden mit der grossen Kraft der Schöpfung.

Ergänzend zum Gruppenunterricht (Hatha Yoga, Meditation und monatliche Workshops) biete ich Einzelunterricht, Yogatherapie, Reiki-Sitzungen und EFT (Emotional Freedom Technique) an. Alles Methoden, die z. B. bei Burnout und vielen anderen körperlichen Beschwerden oder mentalen Problemen wunderbar helfen können.

Heutzutage müssen sich yogainteressierte Menschen die Frage stellen: „Wo finde ich Qualität?“, denn an Quantität mangelt es nicht. Gerne gebe ich Tipps, worauf Ihr achten solltet.

www.shambala.jimdo.com



Wie bist du zu **NEFU** gekommen? Durch eine Kollegin

Was war dein Traumberuf als Kind? Erst Stewardess, dann Archäologin

Was ist deine liebste Freizeitbeschäftigung? Singen

Welche Reiseziele stehen auf deiner Löffelliste?

Myanmar und ein Transamerika-Trip mit dem Wohnmobil, vor allem nach Südamerika.

Welche drei Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?

Sonnencreme, Hängematte und Taschenlampe.

Welches neue Gesetz soll es geben?

Zu viele Gesetze machen das Leben nicht besser.

Ich plädiere für mehr Selbstverantwortung.

Wie lautet dein Lebensmotto?

«Reduce to the max» oder «Auf's Wesentliche kommt es an»

Was wünschst du dir für **NEFU – das Netzwerk der Einfrau-Unternehmerinnen?**

Dass wir Frauen uns auf unsere Kraft besinnen und auf den Vorteil von Netzwerken.