

Angela Streich-Rickel

Diplom-Soziologin, Yogalehrerin, sozialpädagogische Einzelfallhelferin, Lebensberaterin (Choach).

Durch meine seit 1997 begonnene Leitung von Hatha-Yoga-Kursen, Workshops und den verschiedensten Weiterbildungen habe ich meinen eigenen Yogastil entwickelt, die Elemente aus Kundalini und Vini-Yoga enthalten. Meine monatlich stattfindenden Mantra-Gesangs-Workshops begreife ich als eine spezielle Art der Meditation.

Als Lebensberaterin habe ich mich durch die seit 1996 kontinuierliche Arbeit mit psychisch kranken Menschen und der damit verbundenen Supervision qualifiziert.

Der Yoga Unterricht gliedert sich in einen theoretischen und in einen praktischen Teil. Entsprechend der theoretischen Erläuterungen erfahren wir die Praxis immer wieder aus anderen Blickwinkeln. Einfache Bewegungsfolgen und Variationen von statischen Positionen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ermöglichen AnfängerInnen und Geübten ihre eigenen Grenzen zu spüren, anzunehmen und sanft zu erweitern. Ein Einstieg in die laufenden Kurse ist deshalb jederzeit möglich. Kontinuierliches Üben führt dazu, dass wir mit yogischer Gelassenheit im Getriebe des Alltags die Erfahrung der inneren Stabilität wahren können. Jede Stunde beenden wir durch das Singen eines Mantras und verbinden uns durch die erzeugte Schwingung mit kraftvollen Energien, die Heiterkeit und Fröhlichkeit erzeugen.