

Susanne Angrick

YOGA-LEHRERIN · PERSONAL YOGA-COACH · PILATES-TRAINERIN

ÜBER MICH

ICH BIN | Susanne Angrick

Betriebswirtin | Produktmanagerin |
Yoga Lehrerin |
Personal Yoga Coach |
Pilates Trainerin |
...

WAS MACHT MICH SO EINZIGARTIG

Ich liebe, was ich tue – und genau das verleiht mir Selbstbewusstsein. Es ist mein stärkstes „Accessoire“ und lässt mich auf meine ganz eigene, strahlende Weise wirken – wie eine Sonne.

Menschen zu inspirieren und zu motivieren ist meine Leidenschaft. Dabei zeichne ich mich durch eine lebensfrohe, herzliche und authentische Art aus. Ich lade dazu ein, in die eigene Kraft zu kommen, innere Balance zu finden und vor allem: zur Ruhe.

Durch zahlreiche persönliche Erfahrungen und Herausforderungen durfte ich tiefe Erkenntnisse sammeln – und lebe heute mit einem klaren Bewusstsein für das, was wirklich zählt.

Bewegung – sei es körperlich, im Atem oder im Geist – bedeutet für mich Freiheit. Ich erforsche mit Hingabe die Polaritäten im Körper, finde darin Gleichklang und Ausrichtung. Für mich ist Bewegung wie ein Schweben – eine Reise zu mehr Liebe und Mitgefühl, beginnend bei uns selbst.

Gemeinschaft spielt für mich eine zentrale Rolle. Sie stärkt unsere Selbstwirksamkeit, ermöglicht Verbindung und schenkt uns Resonanz. In Begegnung liegt die Kraft. Das gemeinsame Erleben gibt den Dingen Sinn – daraus schöpfe ich Energie.

Ich begleite Dich auf Deinem Weg zu körperlicher, mentaler und emotionaler Gesundheit – mit Empathie, Klarheit und fundiertem Wissen. Dabei verbinde ich

traditionelle Methoden mit moderner Neurowissenschaft und unterstütze Dich dabei, Deine fünf Sinne neu wahrzunehmen und Achtsamkeit in Dein Leben zu integrieren.

Meine kontinuierliche Weiterbildung und Offenheit für neue Impulse sind zentrale Bestandteile meiner beruflichen und persönlichen Entwicklung.

MEIN MOTTO

Leben – Bewegung – Gesundheit

Leben ist Bewegung. Bewegung nährt Körper, Geist und Seele. Gesundheit ist dabei ein verlässlicher Lebenspartner. Ich zeige Dir, wie Du mit Leichtigkeit, Freude und Nachhaltigkeit all das in Deinen Alltag integrieren kannst.

MEINE ZERTIFIZIERUNGEN

- **Yoga Lehrerin RYS*** 200h | 300h | 630h |...
 - *RYS = Registered School Yoga Allianz
 - Yoga Lehrerin & Ausbilderin | Teacher Trainerin
- **Entspannungstrainerin für Prävention ZPP*** Hatha Yoga
 - *Zentrale Prüfstelle für Prävention prüft und zertifiziert im Auftrag der Kooperationsgemeinschaft nach § 20 Abs. 4 Nr. 1 SGB V
 - Von Krankenkassen geförderte Yoga Kurse (80 – 100% Erstattung je nach Krankenkasse)
- **Pranayama- & Meditations- Lehrerin**
- **Kinder- & Teenager- Yoga-Lehrerin**
- **Yoga Lehrerin für Ältere 65+** | z.B. Yoga auf dem Stuhl
- **Restorative Yoga Lehrerin** | Katonah Yoga® Intensive
- **Personal Yoga Coach** | Personal Trainerin für 1:1 | 1:2 Training
- **Pilates Trainerin**
- ...

ICH BIETE DIR

KURSE | TRAININGS | WORKSHOPS | RETREATS

- **Frauen Yoga | Männer Yoga | Pilates Kurse**
 - VERSCHIEDENE KURSE / STILE | ALLE LEVEL
 - Hatha Yoga | Hatha Yoga Flow | Hatha Yoga Präventionskurse
 - Vinyasa Yoga | Vinyasa Yoga Flow

- Yin Yoga
 - YogiLates Yoga
 - Frauen- und Männer- Yoga | Pilates
 - Yoga für Ältere 65+ (z.B.Yoga auf dem Stuhl)
 - Restorative Yoga (Katonah Yoga Intensive ®)
 - Funktionelles Training
 - Pilates Training
 - ...
-
- **Entspannungs- Training | Hatha Yoga**
 - In speziell abgestimmten PRÄVENTIONSKURSEN geht es um Stressmanagement, Förderung von Entspannung und Erholung
 - Die Kosten von Zertifizierten Hatha Yoga Kursen können von unterschiedlichen Krankenkassen ein- bis zweimal im Jahr individuell übernommen werden
-
- **Business Yoga | Business Pilates Training**
 - Ich biete ArbeitgeberInnen und ArbeitnehmerInnen mit meinem Portfolio einen großen Mehrwert, denn der Erfolg von Unternehmen hängt maßgeblich von der körperlichen, mentalen und emotionalen Gesundheit ihrer MitarbeiterInnen ab
 - Mit meinem Portfolio unterstütze ich das Gesundheitsmanagement
 - BUSINESS YOGA und PILATES findet in den Firmenräumlichkeiten statt
-
- **Kinder Yoga | Teenager Yoga**
 - Ich besitze einen großen Pool an Erfahrungen und Techniken
 - Ich greife das Potential, die Spontanität, die Lebendigkeit und die Freude der Kinder und Jugendlichen auf
 - Didaktik und Methodik des Unterrichts ist speziell für Kinder und Jugendliche
 - Entwicklungspsychologie, Neurophysiologie und Anatomie von Kindern und Jugendlichen werden berücksichtigt
 - Kommunikation, Gruppendynamik und Pädagogik ist angepasst
-
- **Teacher Training (Yoga)**
-
- **Personal Yoga Training**
 - GANZHEITLICH & INDIVIDUELL
-
- **Workshops & Events**
-
- **Retreats**
-
- ...