

Petra Stiefsohn

ist Yoga- und Shakti Dance®-Lehrerin, Pilatestrainerin, Wellnesstrainerin, integrative Tanzpädagogin, Shiatsu-Praktikerin, und Künstlerin und arbeitet seit 22 Jahren mit Menschen. Seit 16 Jahren lehrt und begleitet sie Menschen im Bereich Körper, Geist und Seele. In den letzten 20 Jahren besuchte sie zahlreiche Seminare, Aus- und Weiterbildungen (derzeit Cranio Sacrale Balance i. A.) im Bereich Bewegung, Körper- und Energiearbeit. Dieses geballte Wissen kombiniert mit der eigenen Praxis und der daraus gewonnenen Erfahrungen, Erkenntnisse und Einsichten lässt sie immer tiefer in ihr wahres Sein eintauchen. Es ist ihr eine große Freude ihre Berufung zu leben und zahlreiche Menschen auf ihrem eigenen Weg aus dem Herzen heraus begleiten zu dürfen.



Yoga

Petra lässt in ihren Stunden Elemente aus den unterschiedlichsten Yogarichtungen einfließen. Der korrekten Ausführung der Asanas (Körperhaltung) wird dabei genauso große Bedeutung beigemessen wie der Achtsamkeit und der Atmung während den Übungen. Die Yogaeinheiten sind eine Kombination aus zum Teil gehaltenen beziehungsweise bewegenden Abfolgen von Asanas, Atmung, Wahrnehmung, Meditation und Mantras.

Yoga unterstützt uns dabei unseren Körper intensiver wahrzunehmen, die Mitte zu nähren und zu stärken, unseren Geist zu schulen und zu fokussieren und tief in unsere Essenz einzutauchen, um uns mit unserem höheren Selbst zu vereinigen.

Dauer: 90 min



Pilates

Pilates besteht aus einem Mix aus Körperbeherrschung, Atmung und Entspannung. Die Pilates-Übungen konzentrieren sich vor allem auf die Körpermitte. Mithilfe der tiefliegenden Bauchmuskulatur, der Rückenmuskulatur und Beckenbodenmuskulatur wird die Wirbelsäule gestützt und es können so sanfte und dennoch kräftigende Übungen für den ganzen Körper ausgeführt werden.

Mit Pilates können die Muskeln gestärkt, die Beweglichkeit und Ausdauer des Körpers gesteigert, sowie Kreislauf, Koordination und Körperhaltung verbessert werden.

Dauer: 60 min.

Rücken-Balance

Bei diesen Stunden liegt der Schwerpunkt auf sanften Kräftigungs- und Dehnungsübungen, welche den Rücken unterstützen. Petra lässt hier vorwiegend Elemente aus Yoga und Pilates einfließen.

Das Ziel dieser Einheit ist es einerseits mithilfe von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur die Wirbelsäule zu unterstützen und andererseits angespannte und verkürzte Muskeln zu dehnen und zu entspannen.

Dauer: 60 min.

In allen Stunden können immer wieder Hilfsmittel, wie Blöcke, Pilates Bälle, Gurte und Therabänder zum Einsatz kommen.

Energiebilder - Mandalas

Weiters gibt es die Möglichkeit die von Hand gemalten und dann bearbeiteten Mandalas von Petra in Form von Bilder, Lampen und Karten zu erwerben.



Shiatsu

Shiatsu ist eine Druckmassage nach fernöstlicher Tradition, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Shiatsu ist eine ganzheitliche Methode, die den Energiehaushalt ins Gleichgewicht bringen kann. Derzeit ist Petra in Ausbildung zu Cranio Sacralen Balance, was sie in ihre Arbeit einfließen lässt.



<https://www.lebens-welten.at/>

<https://www.energiebilder-mandalas.at/>

<https://www.herzklang-welten.at/>