

NEUERÖFFNUNG FREE YOUR BODY IN GOTTENHEIM

Übungen zum Wohle von Körper und Geist

Gisela Schauer hat in der Mühlenstraße in Gottenheim eine Yoga- und Rückenschule eröffnet / „Befreie deinen Körper“

Gottenheim. Seit März dieses Jahres lebt Gisela Schauer in der Tuniberggemeinde Gottenheim. Jetzt hat die diplomierte Bewegungs- und Tanzpädagogin in der Mühlenstraße 8 ihre Yoga- und Rückenschule für den Bereich Freiburg, Kaiserstuhl, Tuniberg und Umgebung eröffnet. Seit vielen Jahren leitet die vielseitig ausgebildete Fachfrau Yogakurse und Trainingsstunden in Wirbelsäulenfitness, Pilates und Kreativem Ausdruckstanz in Volkshochschulen, Fitness-Studios und eigenen Räumen. „Schon nach sechs Monaten konnte ich mir in Gottenheim und Umgebung ein festes Standbein in auswärtigen Kursen und im eigenen Raum schaffen“, freut sich Gisela Schauer.

In der Einzelarbeit geht sie verstärkt körperliche, geistige und seelische Probleme mit Massage, yogischer und tänzerischer Körperarbeit sowie Gesprächstherapie an.

In der Mühlenstraße 8 hat Gisela Schauer mit Unterstützung von örtlichen Handwerksbetrieben einladende Räume gestaltet: Hier lädt die Yogalehrerin - die auch ausgebildete Tanztherapeutin und Aerobic-Instructor sowie Masseurin ist - in ruhiger und inspirierender Atmosphäre zu Einzel- oder Gruppenstunden ein. Auf dem Stundenplan stehen zum Beispiel Schwangerschafts-Yoga und Rückbildungs-Yoga, Beauty-Yoga, Yoga-Nidra oder Yoga für Kinder. Aber auch Pilates, ganzheitliche Wirbelsäulen-Fitness oder spielerische Haltungsschu-



„Freeyourbody“ heißt die Yoga- und Rückenschule die Gisela Schauer eröffnet hat. Auch verschiedene Massage-Techniken werden angeboten.

lung für Kinder hat Schauer im Angebot. Dabei arbeitet sie eng mit den Krankenkassen zusammen: „Meine Kurse sind von den gesetzlichen Krankenkassen als präventive Maßnahmen anerkannt und werden in der Regel bezuschusst“, informiert die Therapeutin.

Wichtig ist Gisela Schauer der ganzheitliche Ansatz ihres Zentrums. „Teilnehmer können bei mir Yoga, Bewegungs-, Tanz- und Meditationstechniken kennenlernen und praktizieren, die das Wohlbefinden und die Lebenskraft fördern. FreeYourBody bietet allen Menschen, die Lust auf bewusstes und kreatives Bewegen und Begegnen haben, ein besonderes Forum - und das in einem privaten und angenehm gestalteten Rahmen.“ Ein Bestandteil ihres ganzheitlichen Angebots ist dabei beispielsweise die „Ganzheitliche Wirbelsäulenfit-

ness“ die Gisela Schauer speziell zur Vitalisierung des Wirbelsäulenbereichs anbietet - dabei werden Übungen aus Fitness, Bioenergetik, Heilgymnastik, Atemtherapie, Pilates und Yoga angewendet.

Infoveranstaltung am Samstag

„FreeYourBody-Yoga“ nennt Gisela Schauer ihre besondere Form des Integralen Yoga, das verschiedene Techniken integriert und kombiniert - so dienen diese Yoga-Stunden der Vitalisierung und des Zur-Ruhe-Kommens von Körper, Geist und Seele - es werden Krankheitsbeschwerden gelindert und die von Gisela Schauer gelehrt Philosophie dient letztendlich der Selbsterkenntnis und der Selbstverwirklichung: „Es ist ein Übungsweg zu Harmonie, Liebe und Frieden in jedem Einzelnen.“ Einige Kurse sind bereits erfolgreich ange-

laufen. Gisela Schauer freut sich auf jeden weiteren Teilnehmer, der/die etwas für seinen persönlichen Weiterentwicklung tun will!

Am Samstag, 3. Oktober, 17 Uhr, sind Interessierte herzlich zu einer kostenlosen Infoveranstaltung und einer Yoga-Performance eingeladen! Bitte pünktlich da sein. (ma)

Weitere Infos

und einen Stundenplan der Kurse finden Interessierte im Internet unter www.freeyourbody.de, dort ist auch eine Wegbeschreibung zu finden. Infos zu Terminen und Inhalten ihrer Kurse und zu weiteren Angeboten erteilt Gisela Schauer auch telefonisch unter der Nummer 076 65/808 98 50 und unter E-Mail: info@freeyourbody.de.



Integriertes Yoga, wie es von Gisela Schauer (Mitte) gelehrt wird, vereint verschiedene Möglichkeiten Yoga zu betreiben zu einem ganzheitlichen Konzept. Fotos: ma