



**Yoga** - Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit

*Yogaschule*  
*Christa Daun*

Robert-Koch-Str. 15  
42651 Solingen  
Tel.: 0212/ 20 45 25  
christa@yogaschule-daun.de

## **„Yogischer“ Lebenslauf**

seit 1984	regelmäßige eigene Yogapraxis
1999 – 2003	Yogalehrerausbildung in Düsseldorf bei der Gesellschaft für geisteswissenschaftliche Fortbildung (GGF)
seit 2000	regelmäßige Kurse in Hathayoga klassisch und traditionell
2003	Prüfung nach den Richtlinien des Berufsverbandes der Yogalehrenden in Deutschland (BDY) und der europäischen Yogaunion (EYU)
2005	Lehrerin für Stressbewältigung durch Schulung der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn (MBSR)
seit 2005	regelmäßige Meditationspraxis (Zen)
2006	Hormonyoga für Frauen nach Dinah Rodrigues
seit 2006	regelmäßige Kurse in Hormonyoga für Frauen
2011	Heilyoga-Intuitionstraining nach Maria Dieste
2011	Spiraldynamik® (Fachkraft Level Basic)