

## Yoga und Coaching in Bremgarten

# Vom Bewusstwerden der eigenen Talente

Unser Dorf verfügt über nicht wenig Freizeitangebote: angefangen bei Tennis, Fussball, Nordic walking über Fitness für Frauen hin zu Turnen in der zweiten Lebenshälfte und wie sich die vielfältigen Aktivitäten nennen. Eine Gemeinsamkeit haben sie alle: die Bewegung steht im Vordergrund.

Lange schon bietet Gabriela Schneider in unserem Dorf Yogakurse an. Auch hier geht es um Bewegung. Doch der Unterschied zu den beschriebenen Möglichkeiten der Körperarbeit liegt beim Yoga im Ganzheitlichen. Ihre Ausbildung hat sich Gabriela Schneider während vier Jahren bei Yoga Schweiz angeeignet. Sie betont, dass ein fundiertes Lernen dieser Materie von grösster Wichtigkeit sei. Dabei spiele die eigene Erfahrung eine grosse Rolle.

### Die Bedeutung von Yoga

Das Wort Yoga hat seine Wurzeln im Sanskrit. Es bedeutet zusammenführen oder verbinden. Es zielt auf ganzheitliche Gesundheit, die Einheit von Körper, Geist und Seele (Psyche, Selbst...) und soll Ausgeglichenheit und inneren Frieden bringen. Im Yoga wird kein Druck erzeugt, es gibt kein «sich an anderen messen», jeder Mensch findet seine eigenen Kräfte und wird sich den eigenen Talenten bewusst.

### Rhythmische Lebensfreude und achtsame Körperarbeit

Gabriela Schneider lebt seit 20 Jahren in Bremgarten und bietet seit 17 Jahren Bewegungskurse an.

Zuerst lange Zeit im Kirchgemeindehaus. Vor fünf Jahren wechselte sie in die Gokukai Karateschule im Kalchackerhof 3. In ihrem Mittwochmorgenkurs, den sie **PiYoTa** nennt, gibt es Frauen, welche seit den Anfängen dabei sind und vom Tanz-, über Pilates- bis zum heutigen Mix von Pilates, Yoga und Tanz jeden Entwicklungsschritt treu mitgegangen sind, erklärt Gabriela Schneider. Es sei ein lebensfreudiger Kurs!

Am Mittwochabend bietet sie reines Yoga an. Im 75-minütigen Kurs seien auch Männer immer sehr willkommen.

### Sommeryoga an der Aare

Etwas ganz Besonderes bietet Gabriela Schneider diesen Sommer an: An 6 Tagen im Juli und August 2015 trifft sie sich mit Interessierten, welche Lust haben, Yoga kennen zu lernen bei der Schweizer Familie-Feuerstelle Seftau. Die Kurse setzen keine Vorkenntnisse voraus (nähere Angaben siehe Box).

### Ein neues Angebot

Gabriela Schneider arbeitet gegenwärtig 50% im Kunstmuseum Bern als Leiterin des Kassenteams. Diese Beschäftigung möchte sie nun reduzieren, da sie sich ein Jahr lang als Coach ausbilden liess und nun auch dieses in ihr Angebot aufnehmen möchte. Der Auslöser, diesen Weg zu beschreiten, war der Tod ihres Ehemannes, den sie dank dem ressourcenorientierten, seelenzentrierten Coaching auf bestmögliche Weise verarbeiten konnte.

Diese tiefgehende Art von Coaching soll den Menschen darin unterstützen, sein Leben nach seinen Wünschen und Stärken zu gestalten und dabei mehr auf seine innere Führung zu vertrauen. Der Coach gibt keine Ratschläge, sondern geht davon aus, dass der Klient/die Klientin die für sich richtige Antwort auf alle seine Themen eigentlich kennt und durch gezielte Fragen des Coachs selber finden kann. Zudem hilft das Erfahren und Kräftigen der eigenen Ressourcen dabei, mehr und mehr in Verbundenheit mit sich und der Welt voller Freude und Achtsamkeit zu leben.

Das Coaching von Gabriela Schneider ist fern von Esoterik, nicht abgehoben, sondern eine «bodenständige» Arbeit. Einer ihrer Leitsätze sowohl beim Yoga als auch beim Coaching heisst: «Mach das Beste aus dem, was jetzt ist».

Gabriela Schneider hat noch viele Ideen. Eine davon ist die Verbindung von Yoga und Coaching...  
rk

### Elas yoga und co

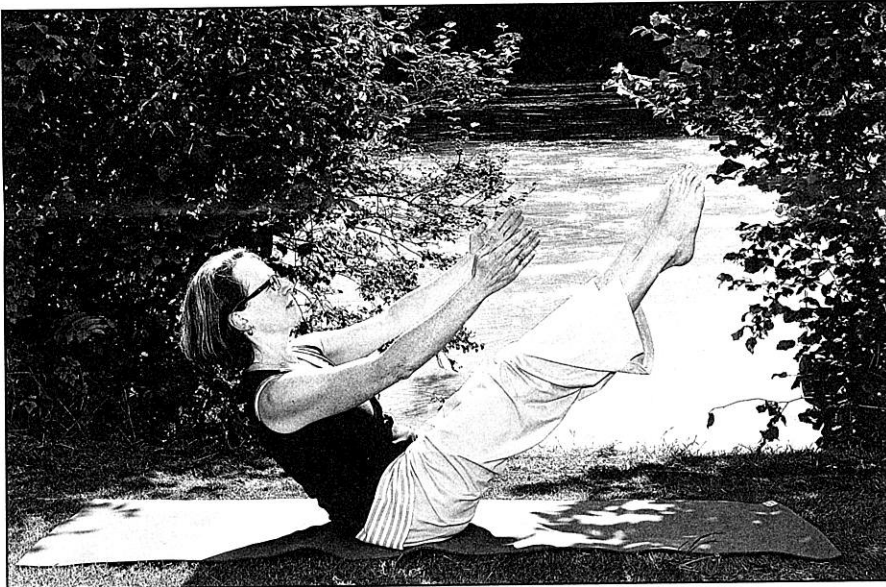
seelenzentriertes Coaching  
kraftvoll, ganzheitlich, wertschätzend,  
ressourcenorientiert

Gabriela Schneider

Kunoweg 66, 3047 Bremgarten

031 302 17 65, 079 644 92 80

yogaundco@outlook.com, www.yogaundco.com



Das passt bestens: Gabriela Schneider zeigt an der Aare die Yoga-Figur «Das Boot».

hut

## Sommer-Yoga an der Aare in Bremgarten

### Termine

Mittwoch	8. Juli 15	18:30 – 19:45 Uhr
Sonntag	12. Juli 15	08:15 – 09:30 Uhr
Mittwoch	15. Juli 15	08:15 – 09:30 Uhr
Mittwoch	22. Juli 15	08:15 – 09:30 Uhr
Mittwoch	5. August 15	18:30 – 19:45 Uhr
Samstag	8. August 15	08:15 – 09:30 Uhr

**Treffpunkt** Wiese bei der Schweizer Familie – Feuerstelle Seftau

**Mitbringen** Matte oder Tuch, bequeme Kleidung, Getränk, Badehose

**Für wen** Alle, die Lust haben. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Kursleitung** Gabriela Schneider  
031 302 17 65, 079 644 92 80  
www.yogaundco.com

**Kollekte!** Die Einnahmen spende ich der Glückskette.

Die Kurse finden nur bei trockenem Wetter statt.

Bei unsicherem Wetter entscheide ich 1 Stunde im Voraus und informiere auf meiner Webseite und/oder beantworte deine Anfrage per sms.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



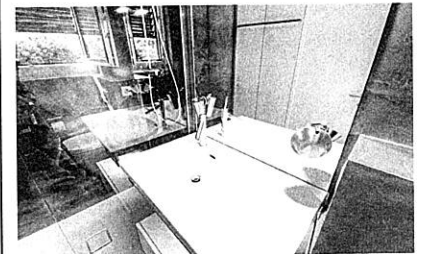
**ETTER**  
bärenstark in dach und fassade

- Steildach
- Fassaden
- Dachflächenfenster
- Dachunterhalt
- Marderschutz

Inhaber  
Bernhard Beer  
Dachdeckermeister  
Mobil 079 211 80 90  
Privat 034 402 74 80

Franz Etter Bedachungen  
Felsenaustrasse 21 d  
3004 Bern  
Lager 031 302 71 14  
etterbedachungen@bluewin.ch

## «Wir machen Badträume wahr!»



Spenglerei Sanitär Heizung  
Alexander Leu AG  
Laupenackerstr. 56  
3302 Moosseedorf  
Tel 031 850 15 50

**leu**

Besuchen Sie unsere neue Homepage!  
www.aeu.ch

**EGLI**  
**BESTATTUNGEN**  
Bern und Region seit 1975

## 40 Jahre in Bern

Urs Gyger, Geschäftsleiter Bern

Breitenrainplatz 42, 3014 Bern  
www.egli-ag.ch office@egli-ag.ch  
24-h-Tel. 031 333 88 00