

Mein Name ist Annemarie Küß , ich komme aus Nürnberg und bin ausgebildete Erzieherin und zertifizierte Yogalehrerin.

Das Hotel Grafenast ist für mich durch seine besondere Lage und seine Gastgeber Peter und Waltraud ein idealer Ort der Kraft und Ruhe um Yoga zu praktizieren.

Gesundheit ist Reichtum, innerer Friede ist Glück. Yoga zeigt den Weg
(Swami Vishu Devananda)

Yoga bedeutet für mich Achtsamkeit, Freude, Lebensenergie, Vertrauen und eine tiefe Verbindung mit sich Selbst und in den eigenen Weg..

Mein Schwerpunkt liegt auf der Kombination von sanften und ruhigen bis hin zu kraftvollen und dynamischen Bewegungsabläufen in Verbindung mit dem Atem.

Zentrierung , Kraft und die Kunst des Loslassens erfährst du in den gehaltenen Yogastellungen (Asanas).

Die Entspannungseinheiten lassen deinen Geist zur Ruhe kommen , du kannst dich neu ausrichten und an Balance , innerer Stärke und Gelassenheit gewinnen.

Ich freue mich dir die Essenz des Yogas näher bringen zu dürfen und auf unsere gemeinsamen Yogastunden mit Freude, Leichtigkeit und bereichernden Erfahrungen.