



*Du siehst ein Portrait von mir, ich habe wilde Locken, einen tätowierten Arm und lächle.*

### **Hier erfährst du mehr zu mir:**

Hallo, mein Name ist Patricia Amrita (Pronomen: sie/she/her). Ich habe eine chronische Depression und eine unheilbare Autoimmunerkrankung die mit teils lebensgefährlichen Schwellungen, chronischen Schmerzen und Erschöpfung einhergehen.

Ayurvedic Yogatherapy und die Yogaphilosophie sind ein großer Schatz, den ich für mich entdeckt habe, um meine Selbstwirksamkeit zu stärken und mein Wohlbefinden zu steigern. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht diesen Schatz so barrierefrei wie möglich weiterzugeben und Menschen auf ihren Weg zu begleiten.

## **Auszug meiner Ausbildungen**

### **Accessible Yoga (Amerika - Jivana Heyman)**

Barrierefreies Yoga mit Schwerpunkt Diversity & Gender (Sprache, Ausführung & Vermittlung von Inhalten)

### **Traumasesibles Yoga (Deutschland - TSY)**

Schwerpunkt ist die Arbeit und Begleiten von traumatisierten Menschen sowie Menschen mit psychischen Erkrankungen mit den Techniken des Yoga.

### **Senioren Yoga (Österreich - Yogaakademie und Indien Gyan Yog)**

Schwerpunkt ist die Arbeit mit Senior:innen. Ich habe mich auf Personen ab 75 Jahre mit mehrfachen Einschränkungen spezialisiert.

### **Ayurvedic Yogatherapy (Indien - Gyan Yog)**

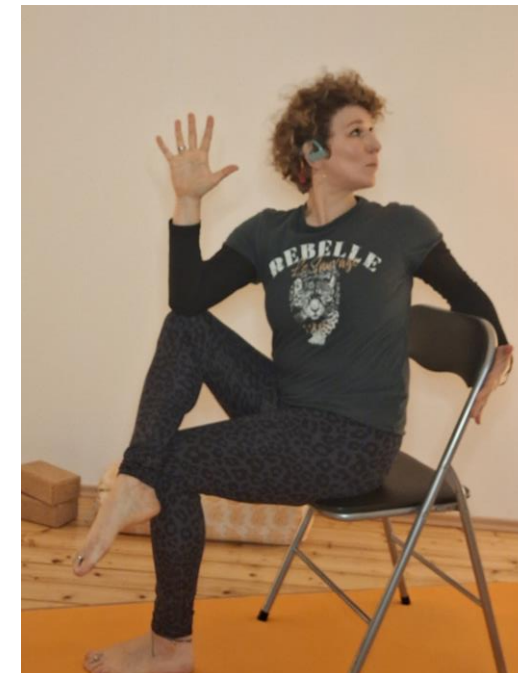
Ich bin international zertifizierte E-RYT 500 Yogalehrerin. Schwerpunkt meiner Ausbildung ist die ayurvedische Yogatherapie, die jeden Menschen in seiner Einzigartigkeit wahrnimmt.

### **Kontakt**

Telefon: +43676 68 68 647

E-Mail: [patricia@stadyogini.at](mailto:patricia@stadyogini.at)

Web: [www.stadyogini.at](http://www.stadyogini.at)



*Patricia als Yogarebell in einer Yogaübung am Sessel.*

# **STADTYOGINI**

*Inklusives Firmen yoga*



*Eine Gruppe Menschen übt die Haltung "Herabschauender Hund" mit Sesseln als Hilfsmittel.*

## Was ist adaptives und inklusives Yoga?

### Adaptiv

Adaptiv bedeutet, dass ich der Gruppe Varianten anbiete - die Adaptionen machen die Übungen zugänglicher oder herausfordernder - jede Person entscheidet tagesaktuell für sich, was an diesem Tag passt.

### Inklusiv

Inklusiv bedeutet für mich, dass sich mein Angebot an alle Personen unabhängig von Religion, Geschlechtsidentität, Sexualität, Alter oder Einschränkungen richtet. Jeder Mensch ist willkommen.

## Schwerpunkte der inklusiven & adaptiven Yogaeinheiten

- Varianten der Übungen am Sessel und Rollstuhl sowie auf der Matte, um allen teilnehmenden Personen die Übungen zugänglich zu machen
- Körperübungen mit Fokus auf Mobilisierung, Stärkung, Dehnung & Entspannung
- Atemübungen für mehr Energie & Stressbewältigung
- Achtsamkeits- und Meditationstechniken für mehr Konzentration, Klarheit und Balance
- Mental Ausrichtung mit dem Wissen der Yogaphilosophie
- Saisonale Lifestyle Tipps aus der Ayurvedic Yogatherapy für mehr Wohlbefinden

## 3 Benefits für dein Team

1. **Bewegung für Geist und Körper ohne Grenzen:** regelmäßig gemeinsam üben - Seite an Seite (auf der Matte, am Sessel und im Rollstuhl). Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
2. **Ein maßgeschneidertes Programm für dein Team** - ihr wählt eure Fokusthemen (z.B. Fokus Rückengesundheit oder achtsame Bewegung)
3. **Ein sicherer Raum für alle:** vor Ort üben oder Online dabei sein. Traumasensibel, genderneutral und wertschätzend.