

**Claudia Hauri**  
[www.claudia-yoga.ch](http://www.claudia-yoga.ch)



## **Claudia & Yoga**

persönlich – kompetent – ganzheitlich

Mit abwechslungsreichen Lektionen motiviere ich dich zu einer regelmässigen Praxis. Ich biete ein vielfältiges Angebot. Mein Unterricht fördert die Selbstwahrnehmung und ist eine Oase der Regeneration. Die Inspiration für meinen Unterricht schöpfe ich aus meiner persönlichen Yoga Praxis und diversen Aus- und Weiterbildungen. Mein Yogastil ist authentisch - ich gebe weiter, was ich selbst verinnerlicht habe. Auch eine Prise Humor soll im Unterricht nicht fehlen. Gerne überrasche ich mit unkonventionellen Übungen. Ziel ist es nicht super flexibel zu werden, sondern beweglich, zufrieden und gesund zu sein!

### *Mein persönlicher Yogaweg*



### **Thai-Boxen Kampfsport**

Ich war als Kundenberaterin im Aussendienst vom Regionalfernsehen Tele M1 tätig. Sehr einsatzwillig kämpfte ich tagtäglich für neue Kundschaft. Im Muay-Thai konnte ich Dampf ablassen, aber ich hatte keine Gelegenheit mich von der Arbeit geistig zu erholen. Heute beschäftige ich mich lieber mit Thai Yoga Massage....

### **Liebe auf den zweiten Blick**

Yoga zog mich an - schon länger hatte ich vor es einmal auszuprobieren. Bei der Migros Klubschule buchte ich mit 24 Jahren meinen ersten Kurs. Ich muss zugeben, dass es mich am Anfang nicht gepackt hat. Womöglich fehlte mir die Action; es war für mich ein wenig langweilig. Mit der Zeit lernte ich jedoch die sanften Bewegungen und die Ruhe zu schätzen. Später übte ich alleine zu Hause. Yoga wurde 3,5 Jahre der ideale Ausgleich zu meinem Muay-Thai Training. Die Praxis gab mir Mut, Vertrauen und Kraft. Ja, es war Liebe auf den zweiten Blick!

### **Klubschule Migros**

Mein Yogaweg begann 2005 in der Klubschule Migros Zofingen. Seit 2017 gebe ich jetzt als Lehrperson mein Wissen und die Erfahrungen mit Freude auch dort weiter.

### **San Francisco / Zürich**

So richtig hat mich das „Yoga-Fieber“ (tapas) gepackt, als ich im Rahmen eines viermonatigen Aufenthalts im 2008 in San Francisco die Musse hatte, in die bunte Yoga-Szene „einzutauchen“. Im Yoga-Mekka probierte ich neugierig und intensiv verschiedene Yogastile ([www.yogatree.com](http://www.yogatree.com)) aus. Ich wusste nicht, dass Yoga so vielfältig ist! Der Yoga liess mir keine „Ruhe“! ;-). Zurück in der Schweiz habe ich im Airyoga Zürich ([www.airyoga.ch](http://www.airyoga.ch)) mein Yoga Studio gefunden, wo ich mich @hOMe fühlte und regelmässige nach der Arbeit praktizierte.

### **Ausbildung zur Yogalehrerin**

Durch die Vielfalt an Stilen die ich kennenlernen durfte, kamen bei mir Fragen bezüglich Philosophie und Anatomie auf. Und wieso wird eine Yogastellung (āsana) mal so und einmal auf diese Weise angeleitet? Mit Lotos Yoga fand ich eine Schule, die professionell, traditionell und offen den Yoga vermittelt. Ich wollte keinen Crash-Kurs machen, sondern eine qualitativ hochstehende Ausbildung absolvieren. Mir gefiel die Vorstellung, dass ich vier Jahre Zeit habe, mich darin zu vertiefen. Die Ausbildung stellt für mich ein solides Fundament für das weitere Studium dar.

### **Armin Risi**

Die philosophischen Ansichten vom Autor begleiten mich seit dem ersten Buch (unsichtbare Welten). Armin Risi hat Sanskrit-Schriften in vedischen Klöstern in Europa und Indien studierte. Erst Jahre später realisierte ich, dass sich mit dem Yoga für mich ein Kreis geschlossen hat. Auch in der Yoga-Ausbildung hatten wir vertieft Philosophie und Sanskrit Unterricht. Spiritualität ist in meinem Leben fest verankert.

### **Office Yoga 2010-2014**

Unter dem Motto „Mach mal Pause!“ unterrichtete ich zweimal wöchentlich Yoga@work. Das Konzept entwickelte ich für meinen ehemaligen Arbeitgeber in einer Medienagentur in Zürich. Das Angebot über Mittag wurde von den Arbeitskollegen gerne genutzt, zum Runterfahren und als Ausgleich vom Bürojob. Eine kurze tägliche Praxis wirkt sich enorm positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus.

## **Kauffrau**

Ich schloss das KV mit Berufsmaturität ab. Schon lange arbeite ich Teilzeit auf dem kaufmännischen Bereich, so dass ich mehr Zeit für den Yoga hatte. Seit 2022 arbeite bei der Beratungsstelle Familie, Paare, Jugend in Zofingen. Es ist für mich erfüllend eine sinnstiftende Arbeit zu haben. Ich mag die Vielfältigkeit im Sekretariat und die Administration – bis zur Yogalehrerin.

## **Ayurveda**

Auf dem Yogaweg begleitet mich Ayurveda. Die „Wissenschaft vom Leben“, ist ein ganzheitliches System und betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist, Verhalten und Umwelt. Ich gehe seit über 10 Jahren regelmässig zu einem Ayurveda Mediziner in die Behandlung. Nichts half mir mehr als Yoga & Ayurveda, um meine Hautkrankheit (Neurodermitis) an der Wurzel zu packen. Ich gönne mir Pancha Karma Kuren (ayurvedische Reinigungs- und Kräftigungskur); ambulant oder stationär. Danach fühle ich mich jeweils 10 Jahre jünger ;-). Neben der praktischen Erfahrung vertiefe ich mein Wissen laufend mit Büchern, Workshops und Gesprächen. Der Yoga und Ayurveda legt grossen Wert auf Prävention.

## **Faszination Yoga**

Ich finde es wertvoll, dass mich Yoga bis ins hohe Alter begleiten kann. Jeder Mensch kann Yoga praktizieren kann, vorausgesetzt die Praxis ist angepasst. Auch einfache Übungen wirken sich auf die Gesundheit positiv aus. Die āsanas haben viele Facetten und Variationen. Zur Geschichte der āsanas gibt es jedoch wenig Greifbares, da die Überlieferung mündlich erfolgte. Daher lässt es viel Interpretationsraum und Selbsterfahrung.

## **Philosophie**

In der Yogaausbildung haben wir acht Philosophie-Systeme kennengelernt: Veda, Upaniṣad, Sāṃkhya, Patañjali Yogasūtra, Buddhismus, Bhagavad Gītā, Vedānta, Haṭha Yoga Pradīpikā. Ich gebe Inputs wie man yogische Aspekte (Yamas / Niyamas) im Alltag integriert. Die Yoga-Philosophie ist so reichhaltig! Patanjali hat in seinen Yoga Sutras bereits vor ca. 2000 Jahren den Weg zu einem gesunden und glücklichen Leben beschrieben. Eine Philosophie die bis heute nicht an Aktualität verloren hat.

## **Indien**

Die Freundschaften bei der Lotos Ausbildungsschule bewog mich zu einer 3-wöchigen Yoga-Reise. 2012 war ich mit einer Yoga-Frauengruppe unterwegs. Als Yogalehrerin wollte ich mal im Ursprungsland sein und war „gwundrig“ drauf. Ich hatte u.a. die Gelegenheit, 84 gemalte Wandbilder von āsanas zu sehen. Die Darstellungen sind aus dem Jahre 1810 und befinden sich im Maha Mandirtempel in Jodhpur, Rajasthan. Diese Abbildungen geben einen interessanten Einblick in die Praxis gewisser Yogis Anfang des 19. Jh. Die meisten āsanas sind Sitzhaltungen oder aus dem Sitzen heraus gehaltene Stellungen (erwähnt im Buch „Yoga Body“ von M. Singleton).

## **Yoga berührt!**

Es freut mich, wenn ich Menschen inspirieren kann! Ich will nicht an der Oberfläche bleiben - ich will nicht in die Breite sondern in die Tiefe. Ich finde es toll, wenn Yogalehrer auch emotional berühren. Im Unterricht gebe ich auch taktile Hilfestellungen (Hands-on), damit sicher und leicht in den āsanas verweilt werden kann. Ich gebe klare Anleitungen und individuelle Anpassungen.

Eine anatomisch korrekte Ausrichtung in den Haltungen ist für mich zentral, um Verletzungen und Fehlhaltungen zu vermeiden. Es ist jedoch keine Korrektur sondern unterstützend!

Grundsätzlich gebe ich jedoch meinen Schülern bewusst Zeit, ihre eigenen Erfahrungen zu machen – es muss nicht perfekt aussehen. Es geht sowieso nicht um die „äussere“ Form der āsanas sondern um die Empfindungen und den Energiefluss.

### **Thai Yoga Massage**

Auf meinem Yogaweg habe ich gemerkt und gefühlt, dass ich es liebe Menschen nicht nur emotional sondern auch mit den Händen zu berühren (Hands-on assist). Für viele meiner Yogateilnehmenden ist es das i-Tüpfelchen bei der Schlusssentspannung. In der Massage kannst du es 100 % geniessen. Ich freue mich, wenn du mir dein Vertrauen schenkst 🤍 Lass dich berühren! Die Kraft der Berührung wird unterschätzt. Ich mag es sehr Behandlung zu empfangen. Ich gebe sie aber auch sehr gerne. Thai Yoga Massage ist achtsame Berührung, die ganzheitlich wirkt und auch das Immunsystem stärkt. Meine Lehrerin Barbara Burkhardt, begleitet mich schon lange auf meinem Yogaweg. Sie betreute 2011 meine Diplomarbeit und ich vertiefte bei ihr Meditation und Yin Yoga.

### **Freizeitzentrum Obristhof**

6 Jahre durfte ich im gemütlichen Chömiboden unterrichten. Ich verabschiedete mich wehmütig, da ich auf eine Art im Haus gross geworden bin: Spielgruppe, Flötenunterricht, Kinderdisco, Kerzenziehen, Projektwochen, Erwachsenenurse etc. und schon meine Mutter ging früher im Obristhof ins Yoga. Durch den Abschied konnte ich aber mein Angebot ausbauen.

### **Standort Zofingen**

Seit Ende 2021 unterrichte ich in meinem kleinen aber feinen Yogaraum in Zofingen. Ich schätze es sehr, dass ich Räumlichkeiten der Firma Gertsch Consulting & Mode nutzen darf. Ich bin ein sinnlicher Mensch und lege Wert auf eine angenehme Atmosphäre.

### **Freiluft-Yoga**

Ich spaziere gerne im Wald. Und Yoga in der Natur ist sehr erholend und befreiend - zwischen Himmel und Erde verbinden wir uns mit der Natur in und um uns. Ich habe einen schönen Ort für unsere Yogapraxis in Strengelbach. Seit 2016 haben wir das Gastrecht im Seniorenzentrum Hardmatt Strengelbach. Bei schönem Wetter praktizieren wir im Sommer auf der grünen Wiese.

### **Events**

Zwei Daten sind fix in meiner Agenda Am **21. Juni** ist der Internationaler Yogatag. Dann organisiere ich jeweils ein spezielles Programm. Die Besucher erhalten Fachwissen (z.B. zum Thema Faszien, Philosophie, Ayurveda) und erleben eine kostenlose Schnupperlektion. Als Wertschätzung und Dank, dass die Teilnehmenden mit Claudia & Yoga auf dem Yogaweg sind, lade ich jeweils im Herbst zum **Jahresessen** ein. Das ist immer ein gemütlicher und lockerer Abend. Das Zusammensein bietet Raum zum Austausch und für interessante Begegnungen.

### **Mein Motto**

Yoga schafft Raum und **Zeit für Dich** ist mein Motto, wo mich seit dem Beginn von meinem Yogaweg begleitet. Denn der Yoga erinnert mich daran, wie wichtig es ist sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Lass alles andere stehen und widme dir Zeit. Mögen wir die Muse und den Raum schaffen uns selber und unseren Liebsten Zeit zu schenken. Bei mir daheim sein – der Körper ist der Tempel der Seele...

### **Omnia mea mecum porto**

„Alles was ich habe – trage ich bei mir.“ Dieser Glaubenssatz habe ich seit Jugendliche. Wie wahrhaftig und zeitlos der Satz ist! Wenn ich ein Tattoo hätte, wäre es wohl dieses Zitat (oder ein Löwe, Drache, Kornkreis oder die Sonne). Nun hat sich dieser Leitsatz schon so tief in mir gefestigt, dass ich gar kein Tattoo brauche.

### **Spiraldynamik**

Ich besuchte den Lehrgang Yoga aus Sicht der Spiraldynamik® verteilt auf 1 Jahr - das gab mir Zeit zum Verständnis und zur Vertiefung. Die Ausbildung besuchte ich bei meiner ehemaligen Yoga-Philosophie Lehrerin Dr. Claudia Guggenbühl in Thalwil. Die Ausbildungstage waren voller Einsichten. Ich freue mich, mit meinen Yogaschülern Insights zu teilen!

### **Tanz**

Yoga ist ein Weg nach innen. Zugleich finde ich es zentral im Leben, nach dem Rückzug nach aussen zu gehen... Beim Tanz kann ich mich meine extrovertierte Seite ausdrücken. Meine Passion, Sinnlichkeit und eine Prise Verspieltheit ausleben. Pure Lebensfreude! Mit dem Ensemble „Umwertend Standhaft“ hatte ich am 5. September 2019 Premiere in der Grossen Halle Reitschule Bern. 2016 wirkte ich beim Generationen-Tanzprojekt „Vorgestern ist Übermorgen Nr. 2“ von der Tanzcompanie inFlux mit. Ein Projekt für die Ausstellung BODENLOS II im Kunsthaus Zofingen.

### **Bhakti Yoga**

2019 wurde ich Mami und es ist für mich sehr erfüllend. Die ersten paar Monate widmete ich voll unserer Tochter DINA Lucy; mit viel Bhakti. Bhakti-Yoga bedeutet liebevolle Hingabe. Die Babypause machte meine tägliche Praxis kreativ und flexibler! Sie ist dabei, wenn ich Gehmeditation, āsanas, Mantras und Meditation praktiziere.

### **Prüfungsexpertin**

Seit 2020 bin ich als Expertin für die Lotos Yoga Ausbildungsschule ([www.lotosyoga.ch](http://www.lotosyoga.ch)) tätig.

### **Yoga wirkt!**

Yoga wirkt auf verschiedenen Ebenen. Er gibt mir Kraft, Ausstrahlung und Ruhe. Das in sich zufriedene Sein, ist sehr heilsam. Ich weiss genau, welche Übungen ich praktizieren kann, um z. B. Spannungen zu lösen. Die wahren Vorteile von Yoga liegen aber nicht im körperlichen Bereich. Die Verbindung zu mir, der Natur und meiner höheren Wirklichkeit. Yoga ist für mich in erster Linie eine spirituelle Praxis. Das Entscheidende ist die Intention der Yogapraxis. Was ist das persönliche Ziel oder die dahinterliegende Absicht (Sankalpa)? Yoga wirkt sich positiv auf meinen Lebensstil aus und stärkt meine Gesundheit.



Ich freue mich, dich auf deinem Yogaweg zu begleiten!

Namasté

*Claudia*