



DI. MANUELA ZETTL

*Mobil: 0650/ 3630 130  
Mail: [office@lebensradius.at](mailto:office@lebensradius.at)  
Web: [www.lebensradius.at](http://www.lebensradius.at)*

---



## *Hatha-Yoga*

---

Hatha-Yoga, der Weg der Energie! Er gleicht Gegensatzpaare aus, die in jedem von uns angelegt sind. Es seien ein paar genannt:

- das Sonne- und Mond-Prinzip,
- Logik und Kreativität,
- Aktivität und Stille,
- weibliche und männliche Energieaspekte

Yoga erhöht das Energieniveau, was sich in mehr Lebensfreude, Mut und Zuversicht ausdrückt. Es verbessert sogar die Abwehrkraft gegen Erkältungen, Depression, gleicht Dysbalancen in der Muskulatur und im Bandapparat aus.

Die Praxis in den Kursen schaut folgender Maßen aus:

Anfangs- und Schlusssentspannung

Asanas (Körperstellungen)

Atemübungen

singen von Mantras (hl. Silben) - je nach Kursaufbau

## Über mich

---

Mein Leben habe ich oft nach Kopfentscheidungen gestaltet. Bis ich endlich drauf gekommen bin, dass ich es mir auch leichter machen kann. So habe ich begonnen mehr Kontakt zu meinem Bauchgefühl herzustellen. Die Beschäftigung mit meinem inneren Kind hat mir neue Perspektiven eröffnet. Besonders im Urlaub war ich mir immer so nahe, wie sonst nicht. Doch kaum hatte mich der Alltag wieder, war ich im alten Trott gefangen.

Seit ich Yoga für mich entdeckt habe, bin ich mir wieder näher gekommen und kann damit dieses Gefühl auch im Alltag bei behalten. Das war schließlich der Grund warum ich Yogalehrerin geworden bin.

Ein kurzer Überblick darüber was ich so mache:

abgeschlossenes Architektur-Studiums (TU Graz)

arbeite teilzeit als Bauherrenvertretung für einen Lebensmittelhändler

geprüfte Mentaltrainerin (Mentalakademie Europa)

Frischepartnerin bei Ringana

Marketing-Networkering

zertifizierte Yogalehrerin (Yogaakademie Austria)