



ÜBER MICH

Wenn wir geben - empfangen wir - doch vorerst sollten wir unsere Herzen öffnen und mit unserer Göttlichen Liebe füllen. Wir sollten unsere Beziehung zu der Mutter, Mutter Natur, zum Universum, zu den Tieren, den Menschen und allen Kreaturen spüren und uns verbinden - im Wesentlichen die Liebe, die in jedem und allem steckt. Und das göttliche in uns wird von innen an die Tür klopfen.

Mein Name ist Sibel, und ich habe mein früheres Leben als ungesunder und unbewusster Workaholic verbracht. Heute lasse ich meine Vergangenheit hinter mir. Ich lerne, im Augenblick zu leben und die Wunder des Lebens zu erforschen und zu erfahren. Das Leben passiert JETZT!



Für mich geht es im Yoga nicht so sehr darum, die Zehen berühren zu können, sondern vielmehr darum, wie ich mein Herz mit den Herzen meiner Schüler verbinde und diese berühre. Ich bin zutiefst motiviert, diese Verbindung zu nutzen, um das Potenzial unserer Seelen zu erschließen und uns mit allem zu verbinden, was Leben ist.

Meine Yoga Asana Sessions sind eine kunstvolle Mischung aus Bewegung, Stille, Kraft, Flexibilität, Atem, Bewusstsein und tiefe Spiritualität. Jede einzigartige und zutiefst spirituelle Session inspiriert meine Schüler dazu, Körper, Geist, Herz, Seele und Atem im gegenwärtigen Moment zu vereinen und ihr Wohlbefinden auf und außerhalb der Matte zu steigern.

Beim Yoga geht es nicht nur um Übungen und die perfekte Kriegerpose oder den Kopfstand. Es geht darüber hinaus und geht tiefer in eine mentale und spirituelle Erfahrung. Wenn ich morgens aufwache, fängt mein Geist an, Yoga zu praktizieren, und tut es bis ich ins Bett gehe. Jeden Tag, den ganzen Tag.

Yoga bedeutet **EINHEIT**

Das Wort 'Yoga' leitet sich vom Sanskrit-Wort 'Yuj' ab, was im Grunde genommen bedeutet, dass man mindestens 2 Dinge miteinander verbindet:

Atem & Bewusstsein
Körper & Natur
Körper & Körper
Körper & Geist
Körper, Selbst & Gedanken
Herz, Geist & Seele

Yoga in seiner Ursprünglichkeit und Ganzheitlichkeit zu entdecken und zu verstehen, war buchstäblich ein Weg, mein Herz und meinen Geist zu öffnen, und dadurch wurde mir klar, dass ich etwas zurückgeben und meine Erfahrungen und Fähigkeiten weitergeben muss. Also habe die Lehre des Yogas weiter und tiefer studiert.

Meine gesamte Yogalehrerausbildung (AYA 1000 h) habe ich mit voller Leidenschaft in Indien/ GOVARDHAN ECO VILLAGE absolviert. Es ist ein



himmlisches Paradies/ Ashram voller Mitgefühl und Liebe, und nachdem ich so viel empfangen hatte, kehrte immer wieder zurück, um Seva/ Selbstlose Arbeit zu leisten und mein Wissen in dieser schönen Disziplin zu vertiefen. Das war - und ist es immer noch! - die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe.

Yoga war der Auslöser und hat meinen Weg zu vielen weiteren spirituellen Praktiken geöffnet.

Ich absolvierte diverse weitere Weiterbildungen wie z.B. eine psychotherapeutische Ausbildung, eine Ayurveda-Lifestyle-Ausbildung, um meine Coaching-Qualitäten über die Yogamatte hinaus zu vertiefen. Um meine Ansätze zu diversifizieren und zu erweitern, bin ich in der Anwendung von Hapé/ Rapé, Psychedelische Atem Arbeit, somatische Heilung, Aromatherapie, Emotional Release, Sacred Touch, Hypnotic Meditation, Kristall- und Klangheilung, und einigen Arten von schamanischer Energie Heilung ausgebildet.

Im Zuge des JAGUAR WOMEN RETREATS

...werden wir durch somatische Yoga Asanas, unseren physischen Körper von emotionalem Schmerz befreien, unsere Zirbeldrüse durch psychedelischer Atem Arbeit aktivieren und somit auf die Pflanzen Zeremonie vorbereiten und durch hypnotic Meditation unseren Geist beruhigen und ebenfalls von Schmerz befreien.

... und noch vieles mehr ♥