

Eva Paasch

HATHA & YIN YOGA LEHRERIN





Kontakt

Eva Paasch

Gelastr. 64

60388 Frankfurt am Main

Tel. 0178 230 7438

info@oneworldyoga.de

www.oneworldyoga.de



Eva Paasch

info@oneworldyoga.de

YOGA

Je 200 Stunden Lehrer- ausbildung in Hatha & Yin

- ▶ Yin Yoga Teacher Training bei Helga Baumgartner und Swamini Pramananda
- ▶ Hatha Yoga Teacher Training bei Radhika González Marcos

300+ Fortbildung bisherige Module:

- ▶ Yoga für Senioren
- ▶ Yoga für Schwangere und Postnatal
- ▶ Yoga Therapie div. Module
- ▶ Yoga bei Skoliose
- ▶ Liquid Flow



Fortbildungen & Workshops

- ▶ Yoga Anatomie: Kompression und Spannung
- ▶ Thai Vedic Yoga
- ▶ InnerLife Intensive Training
- ▶ Inside Flow Ausbildung
- ▶ Prana Flow Workshop
- ▶ Yoga Therapie Hand & Arm bei Dr. Ronald Steiner u.m.
- ▶ Ashtanga u.a. bei Kino McGregor und Laruga Glaser





BIO

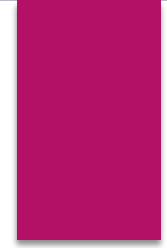
Geboren am 22.09.1984 verbrachte ich meine Jugend in Frankfurt.

Nach dem Abschluss als Magister in Romanistik, historischer Ethnologie und Philosophie zog ich für ein paar Jahren in den Süden Spaniens.

2011 kam ich zurück nach Frankfurt und arbeitete dank meiner Portugiesisch, Spanisch und Englischkenntnisse die nächsten Jahre in der Repräsentanz einer brasilianischen Bank.

Nach knapp 5 Jahren in der Finanzbranche kündigte ich, begann meinen Travelling Yogini Blog zu schreiben und bereiste Südamerika und Asien.

2017 kam ich zurück nach Frankfurt und habe mich seit Oktober als Yogalehrerin selbstständig gemacht. Ich unterrichte in meinem Studio in Seckbach, in diversen Unternehmen und biete Workshops und Bildungsurlaube zum Thema Yoga und Mediation an.



Eva Paasch

info@oneworldyoga.de

Yoga im Unternehmen

Denken Sie an Ihre Zukunft

- ▶ Gesundere und zufriedene Mitarbeiter
- ▶ Geringere Fehlzeiten
- ▶ Hohe Motivation und bessere Arbeitsatmosphäre
- ▶ Positives Image als verantwortungsvoller Arbeitgeber



Eva Paasch

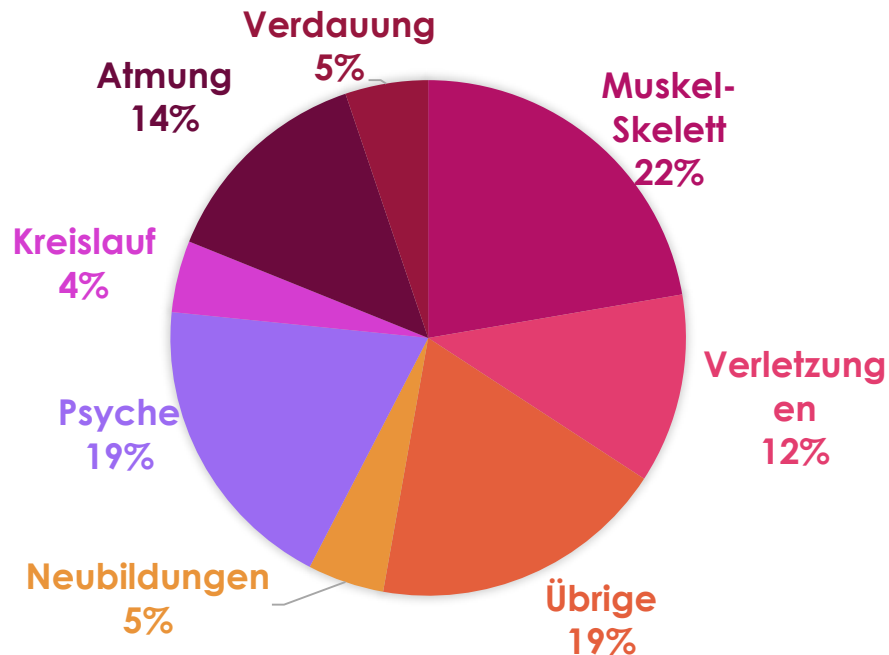
info@oneworldyoga.de



Flexible Lösungen:

- ▶ Workshops zum Thema Gesundheitsprävention, Achtsamkeitstraining und Stressreduktion
- ▶ Yoga in kurzen Einheiten direkt am Arbeitsplatz
- ▶ Yoga im Personal Training oder Kleingruppen abgestimmt auf die Teilnehmer, auch für Anfänger geeignet

FEHLZEITEN AUF KRANKHEITSARTEN 2017



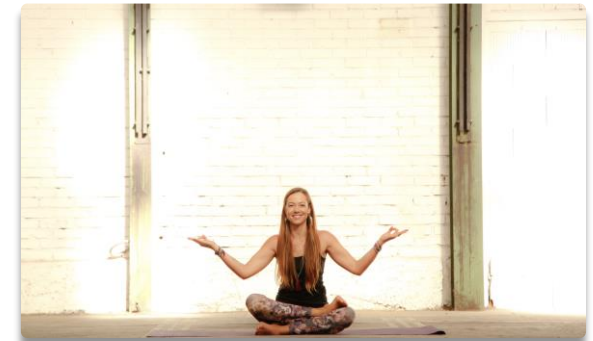
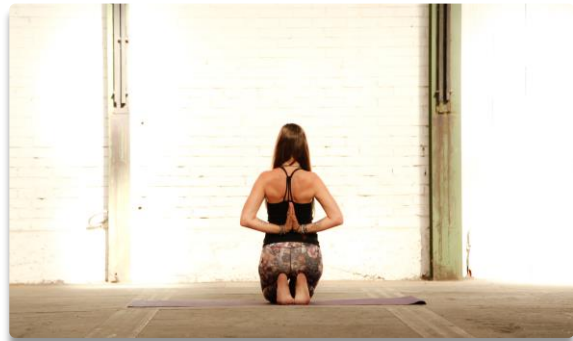
Quelle: Barmer Gesundheitsreport 2017

Yoga wirkt präventiv gegen Mehrere der häufigsten Ursachen bei Fehlzeiten (im Schnitt 15 Tage/Jahr):

- ▶ Stärkung der Muskulatur durch Asanapraxis (Körperübungen)
- ▶ Verbesserung des Kreislaufes durch Asanapraxis
- ▶ Ausgeglichenheit der Psyche durch Meditation
- ▶ Mehr Achtsamkeit im Alltag führt zu weniger Verletzungen
- ▶ Verbesserte Atmung durch Pranayama (Atemübungen)
- ▶ Verbesserte Verdauung unter Miteinbeziehung von Ayurveda

Eva Paasch

info@oneworldyoga.de



Eva Paasch

info@oneworldyoga.de

