

# Birgit Bänzner-Simon

BiFit · Yogascheune und Kursstudio



**BIRGIT BÄZNER-SIMON**

**Fitnessfachwirtin (IHK)**

**Yogalehrerin und Yogatherapeutin**

**BiFit-Yogascheune:** Neuer Weg 11b · 65614 Beselich-Heckholzhausen

**BiFit-Kursstudio:** Pfarrer-Heyer-Straße 14 · 65614 Obertiefenbach

Telefon: 06484 890 76 06 · Mobil: 0157 357 172 18

[birgit@bifit.info](mailto:birgit@bifit.info)

[www.bifit.info](http://www.bifit.info)



## Wie habe ich mich selbstständig gemacht?

Im Jahr 2007 habe ich die Ausbildung zur Fitnessfachwirtin (IHK) erfolgreich absolviert und mir meinen Traum verwirklicht. Da ich schon vorher in verschiedenen Studios im Bereich Körperarbeit und Ernährung tätig war und ich mich gezielt von den kommerziellen Fitnessstudios abheben wollte, gründete ich das BiFit - Kursstudio. Hier steht der Mensch, mit all seinen Stärken und Schwächen, im Vordergrund. Dieses ganzheitliche Konzept basiert auf den vier Säulen: Bewegung, Kräftigung, Ernährung und Entspannung. In der ersten Zeit standen die Bereiche Bewegung, Kräftigung und Ernährung im Vordergrund. Dabei haben die Teilnehmer die Möglichkeit, die individuellen Kursangebote zu nutzen, in Kleingruppen und unter professioneller Anleitung zu trainieren und mit dieser individuellen Betreuung problemlos Ihre Ziele zu erreichen. Für den Bereich Entspannung fehlte mir jedoch ein passendes Kursangebot. So kam ich in Kontakt mit Yoga und im Rahmen der Ausbildung auch mit WAY. Heute hat sich mein Kursangebot so verändert, dass die Yogakurse einen großen Anteil des Angebots ausmachen, da die Teilnehmer es genießen, aus der Hektik des Alltags auszuweichen, um einmal bei sich selbst ankommen zu können. Ich bin auch Yin- und DANA Aerial-Yogalehrerin.

## Wie hat mir die **WAY** Yoga Ausbildung dabei geholfen?

Durch WAY habe ich am eigenen Körper erfahren was Yoga bewirken kann. Sehr angesprochen hat mich damals schon der westliche Stil sowie das gesundheitsorientierte Konzept. Dabei wurde mir bei jedem Ausbildungsmodul klarer, dass Yoga definitiv der Weg ist, mit dem ich bei meinen Kunden und Teilnehmern ganz viel bewirken kann. Durch die Ausbildung von WAY ist mir klargeworden, dass ich letztendlich nicht mehr auf rein körperlicher Ebene unterrichten möchte.



## Was bedeutet Yoga für mich?

Yoga gehört für mich zu meinem Leben wie die Luft zum Atmen. Es hilft mir, bei mir zu bleiben und in Zeiten voller Stress und Hektik innezuhalten, um Dinge zu hinterfragen und so mehr Klarheit in mein Leben zu bringen. Mein Lieblingszitat von Buddha lautet: "Lerne loszulassen - das ist der Schlüssel zum Glück"!

