

# Katharina Schlangenotto

Personal-, Yogacoach, Yogalehrerin



Katharina Schlangenotto

## KATHARINA SCHLANGENOTTO

**Yoga & Yoga Coaching mit Fokus Stressmanagement, Burn-Out-Prävention und Life-Coaching für Einzelpersonen und Kleingruppen**

Tel.: +49 (0)179 521 93 54 · E-Mail: [katharina@lieblingsflecken.de](mailto:katharina@lieblingsflecken.de)

[www.lieblingsflecken.de](http://www.lieblingsflecken.de)

Lieblingsflecken · Reisen, Genuss, Wellbeing

## Wie habe ich mich selbstständig gemacht?

Vor meiner Yogaausbildung bei WAY hatte ich eine Ausbildung zum potentialorientierten Coach und Reiss-Profile-Master gemacht. Neben dem Beruf hatte ich begonnen, mich selbstständig zu machen. Mir hat im Coaching jedoch immer schon der körperliche Aspekt gefehlt. Yoga hat diesen Aspekt gefüllt.

Schon nach den ersten 200 Stunden bei WAY habe ich in einem Studio im Nachbarort als Yogalehrerin angefangen und nebenbei die Selbstständigkeit zum Yoga-Coach weiter ausgebaut. Dabei habe ich mich auf Stressmanagement, Burn-Out-Prävention und Life-Coaching mit Einzelpersonen oder in kleinen Gruppen spezialisiert. Ebenso bin ich inzwischen einige Male im Jahr für WAY als Dozentin für die Intensivausbildung M1 und M2 unterwegs und ein Yoga-Retreat auf Mallorca ist in Planung. Nach wie vor bin ich außerdem freiberuflich in der Kommunikation aktiv. Ich liebe einfach beides!

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

Bei WAY habe ich nicht nur Yoga, sondern sehr viel über mich selbst gelernt. In intensiven Gesprächen mit den Dozenten, ist mir klar geworden, dass ich nicht die bin, die sich für „nur“ eine Sache entscheidet und das auch ok ist. Beim Ausbau der Selbstständigkeit hat mir der Ausbildungsteil über Yoga und Business sehr geholfen. Ich hatte vorher schon eine Yogalehrer-Ausbildung abgebrochen und habe bei WAY die weltliche und freie Ausrichtung schätzen gelernt. Außerdem habe ich vorher nie ein solch präzises Alignment erfahren wie in meiner 500h Ausbildung, das ich jetzt an meine Schüler weitergeben kann.

## Was bedeutet Yoga für mich?

Yoga ist für mich wie ein guter Freund, auf den ich mich immer zu 100 Prozent verlassen kann. Er begleitet mich auf meinem Weg, mal mehr und mal weniger intensiv. Yoga hat mir in erster Linie sehr viel mehr Gelassenheit und so etwas wie Urvertrauen geschenkt. Es in diesem Sinne an andere weiter geben zu dürfen, betrachte ich als ein riesiges Geschenk.

