

Oliver Fritz



Top Performance Yoga – Wiesbaden

TOP PERFORMANCE YOGA

Wir begleiten Dich auf Deinem Weg zum Ziel.

Gartenstraße 17
69168 Wiesloch

Telefon: 0151 10515602

Email: contact@topperformanceyoga.com

www.topperformanceyoga.com

T P Y

Wie habe ich mich selbstständig gemacht?

Bevor ich Yogalehrer wurde, hatte ich mein eigenes kleines Unternehmen für hochwertigen Kaffee und Tee und war schon Entrepreneur.

Damals hatte ich bereits darauf geachtet, mein Business so „lean“ und effektiv wie möglich aufzubauen. Genau diesen Ansatz habe ich auch als Yogalehrer verfolgt.

Anstatt gleich ein eigenes Studio mit allem drum und dran aufzubauen, hatte ich mir überlegt, wie ich die Kosten so niedrig wie möglich halten kann.



Und so war und bin ich weltweit als Yogalehrer unterwegs, ohne eigene Räume anmieten zu müssen, ob als Kinderyogalehrer in den einzelnen Kindergärten, oder als Erwachsenenyogalehrer in Räumen, die mir zur Verfügung gestellt werden.

Zu Gute kommt mir ebenfalls, dass ich sehr gerne so oft wie möglich auch Yoga im Freien anbiete, wie zum Beispiel in den Weinbergen.

Leidenschaftlich gerne bin ich Coach und helfe anderen Menschen ihre Wünsche und Träume zu verwirklichen. Mir ist aufgefallen, dass sich viele Gründer und Entrepreneure bei dem Wust an Informationen einen klaren Weg zu Ihrem Ziel zu finden schwer tun. Genau da hole ich meine Klienten ab und begleite sie auf ihrem Weg.



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

Als Entrepreneur hatte ich bereits das Seminar „Ein Leben im Flow“ aufgesetzt gehabt. Damals wusste ich noch nicht, mit welcher fundierten Ausbildung ich dieses Seminar auf ein gesundes Fundament stellen könnte. Bis ich in Seattle an einer Yogastunde teilgenommen hatte und mir bewusst wurde, dass Yoga alle 5 Elemente des Seminars abdeckt. Daraufhin hatte ich sehr viel recherchiert um die best mögliche Ausbildung zu erhalten. Wichtig war mir, dass es eine international anerkannte Ausbildung ist, weil ich sehr gerne und viel unterwegs bin.

Mit WAY Yoga habe ich einen sehr guten und sehr kompetenten Partner gefunden, sodass ich alle meine Ausbildungen, M1, M2, M3, Kinderyoga und die TRI Power Coaching Ausbildung hier absolviert habe und mich weiterhin weiterbilden werde. Für mich persönlich sehe ich es als Vorteil, die Grundausbildungen aus „einer Feder“ zu erhalten.

Insbesondere die TRI Power Coaching Ausbildung bei Marion Neises half und hilft mir dabei mich bis aufs tiefste Innere besser kennenzulernen. Ein sehr wertvolles Geschenk, wofür ich sehr dankbar bin. Bei WAY lernt man nicht nur die Basics, sondern erhält darüber hinaus noch viel mehr sehr wertvollen Input, unter anderem mittels der sehr gut ausgewählten Dozenten.

Was bedeutet Yoga für mich?

Yoga ist für mich eine Lebensphilosophie. Yoga bietet mir eine wunderbare und sehr wertvolle Grundbasis auf die ich aufbaue. Yoga hat mich persönlich positiv verändert und verändert mich auch weiterhin täglich. Yoga hat mir geholfen zu mir selbst zu finden und meinen eigenen Körper besser kennenzulernen. Nachdem ich zwei Bandscheibenvorfälle hatte, hilft mir Yoga dabei besser auf mich zu achten. Ich habe die Erfahrung gemacht dass Yoga Führungskräften bei stressbedingten Krankheiten helfen kann, wieder gesund zu werden.

Seitdem ich jeden Tag Yoga praktiziere, achte ich viel mehr auf eine gute Gesundheit, auf eine gesunde Ernährung und darauf mich mit netten Menschen zu umgeben. Ich bin sehr viel ruhiger und gelassener geworden. Für all das bin ich sehr dankbar.

