

Britta Panknin-Ammon

Yogalehrerin qualifiziert nach BDY / EYU
Krankenkassen Zertifizierung lt. § 20 Sozialgesetzbuch
Leitung des Yoga-Zentrums Bad Bramstedt



Studium / Ausbildung / Fortbildungen

- 4 jähriges Studium und Ausbildung zur Yogalehrerin BDY/EYU, Himalaya Institut Hamburg
- Ausbildung Vini-Yoga und Achtsamkeitsyoga, Himalaya Institut Hamburg
- Ausbildung Achtsamkeitstraining und Meditation (Vipassana), R. Josep, Hakomi Therapeut
- Fortbildung Psychotherapeutisches Begleiten, Himalaya Institut Hamburg

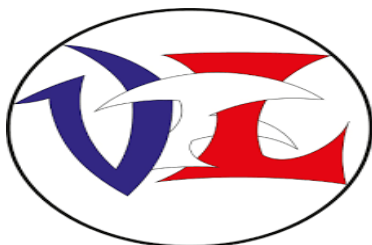
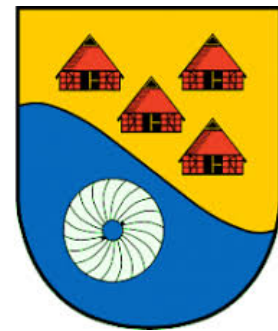
Berufliche Erfahrungswerte

- Selbständige Tätigkeit mit Schwerpunkt Achtsamkeit und Yoga
- Seit 2003 Leitung und Ausführung aller Kurse im Yoga-Zentrum Bad Bramstedt
- Eigene Yoga und Achtsamkeits-Meditationspraxis seit 31 Jahren
 - Zen, Vipassana, buddhistische Meditationformen und achtsame Körperarbeit

Arbeitsfelder/Schwerpunkte

- **Achtsamkeitsyoga** - mein Unterricht stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt: seinen Fähigkeiten entsprechend und seine Möglichkeiten respektierend werden hier die vielfältigen Übungen ausgesucht und in sinnvollen Schritten achtsam vermittelt.
- **Achtsamkeitstraining und Meditation** - Vermittlung und Anwendung von Achtsamkeit im Arbeitsalltag
- **Achtsamkeit und innere Stärke (Resilienz)** – Stressbewältigung und Burnout Prävention
- **Individual- und Team Coaching / Yoga und Achtsamkeit** - in Unternehmen und Organisationen
- **Einzelcoaching** - für die Integration von Achtsamkeit im Alltag und Beruf, persönliches Wachstum
- **Begleitung und Gesundheitscoaching** - von Menschen mit Einschränkungen

Ausschnitte aus der erfolgreichen Zusammenarbeit mit Unternehmen und Vereinen:



Stimmen zu meiner Arbeit:

„Dein Unterricht ist einmalig...“

„Deine Ausstrahlung und Deine Persönlichkeit macht mir Mut weiter zu üben...“

„...Danke für die vielen Anregungen und die verschiedenen Wege, welche Du uns aufzeigst, um Achtsamkeit in allem und mit allem zu schulen. Du hast uns beschenkt mit einer ganz wunderbaren Mischung aus Yoga, Atemübungen, Qi Gong und Meditation.“

„Ich bin so froh und dankbar mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation und Yogapraxis in diesen turbulenten Zeiten Werkzeuge in der Hand zu haben, die mir jeden Tag aufs Neue helfen mich zu stärken, neu auszurichten und zu zentrieren, egal an welchem Ort ich mich gerade befinde.“

„...man nimmt aus jeder Stunde etwas mit nach Hause, in sein normales Leben, das liegt an Deinem professionellen Unterricht, an Deiner Art mit den Menschen umzugehen und an Deiner supertollen Stimme.“

„Vielen Dank für Deine Geduld, Deine Hingabe und Deiner immer spürbaren Liebe. Mich begeistert es immer noch nach 8 Jahren, was und vor allem wie ich lernen kann.“

„Ich schätze deine Art sehr , wie du uns durch die Übungen und Phasen führst; du lässt Spielräume für unsere unterschiedlichen Fähigkeiten, Einlassungen und Befindlichkeiten und dennoch ist es ein gemeinsames TUN, in dem ich mich aufgehoben fühle.“

„Durch dich lerne ich mein inneres Gleichgewicht zu finden und auf meinen Körper zuhören. Oft litt ich unter Unwohlsein, Schlafstörungen und körperlichen Beschwerden. Du hast mir auf eine sanfte Art und Weise gezeigt wie ich das ändern kann.“

„Danke für deinen wunderbaren Yoga-Unterricht. Es ist schon einmalig, deine wohltuende und so gleichbleibend ruhige, ja liebevolle Stimme zu "inhalieren". Von der 1.Minute fühlte ich mich bei dir gut aufgehoben! Und nach der Yoga-Stunde bin ich immer total entspannt und gehe mit neuer Kraft und Energie nach Hause. Das tut sooo gut !!!