



## Sabine Ottenbacher

### Mein Yoga Weg

#### Praktische Erfahrung

- seit 2005 Studium der semiklassischen indischen Musik, Gesang und Harmonium  
Mantra und Bhajanmusik
- seit 2003 Selbststudium und tägliche eigene Yogapraxis
- 1990-2006 wöchentliche Teilnahme an den Hatha Yogastunden  
von Margit German, St.Gallen

#### Ausbildungen

- 2007 Ausbildung in Tri Yoga Flow von Kali Ray in Zürich  
Abschluss: Tri Yoga Teacher
- 2006 Diplombildung bei der International Yoga Vedanta Academy  
in Vrindavan, Indien , Abschluss: Yoga Shiromani



## Fortbildungen und Workshops

- |           |   |
|-----------|---|
| 2010/11   | Workshops bei Claudia Eva Reinig in Zürich und in Goa (Indien),<br>Vinyasa Flow   |
| 2010/11   | Workshops bei Andreas Vetsch, Sundari Yoga in Arbon<br>Hatha Yoga mit Vinyasa   |
| 2009-2011 | Workshops bei Michael Thurnherr<br>Anusara Yoga   |
| 2007/08   | Intensivworkshops bei Ernest Bisev in Frankreich<br>Astanga Yoga  |
| 2007/2009 | Workshops bei Rainer Heidelberg,<br>Yogatherapeut in Winterthur   |
| 2006/08   | Workshops bei Kali Ray in Tri Yoga Flow, Zürich,  |
| 1996-2006 | Fortbildungskurse im Sivanda Ashram in Reith bei Kitzbühl , Österreich<br>(Hatha Yoga nach Shivananda, Stressmanagement,<br>Entspannungstechniken, Atemtechniken) |
| -2006     | Fortbildungskurse bei Patrick Tomatis Hatha Yoga in der Linie von<br>Nil Hahouthoff und Boris Tatzky , Schweiz  |



## Indienaufenthalte

**Von 2006-2010** war ich **jährlich 5 Wochen** in Indien (Vrindavan, Rishikesh, Varanasi, Goa)

Studium der semiklassischen indischen Musik bei Mukesh Kumar, Leiter der Sivananda Music School in Rishikesh (Harmonium und Gesang).

Unterricht an verschiedenen indischen Schulen (Gesang und Harmonium, Mantra und Bhajan).

Intensive Yogapraxis bei verschiedenen Lehrern, Vertiefung verschiedener Yogastile

- Hatha Yoga bei Surrinder Singh, Rishikesh, Swami Shyamananda, Puschkar.
- Chakra Yoga in der Agama Yoga School, Rishikesh
- Iyengar Yoga bei Usha Dasi, Rishikesh
- Kundalini Yoga bei Gurumukh Kaur, Rishikesh
- Power Pranayam bei Chandra Mohan Bhandari

### **02.11-05.11 13 Wochen Indienaufenthalt**

- Meinen Bildungsurlaub verbrachte ich in Indien und widmete mich dem Studium der Musik (Shivananda Music School) und praktizierte bei verschiedenen Lehrern Yoga.
- Ich unterrichtete Kinder unterschiedlichen Alters an der Mother Miracle School und an der Sivananda Music School in Musik und Gesang.
- Ich erteilte Jugendlichen und Erwachsenen Unterricht in Yoga und Musik.



## Tätigkeit als Yogalehrerin

- seit 2010 Yogalehrerin im Spirituellen Ferienlager in Dole/ Frankreich  
Yoga für Erwachsene und Kinder
- seit 2009 Organisation und Durchführung von Charity Events  
(Mantra und Bhajan Konzerte) für die Shivananda Music School in  
Rishikesh
- Seit 2007 Workshops zu folgenden Themen:
- Pranayama (Atemtechniken)
  - Yoga Nidra (Tiefenentspannung)
  - Integrales Yoga nach Sivananda (Hatha Yoga)
  - Tri Yoga Flow
  - Chakra Yoga
  - Hormonyoga
  - Kundalini Yoga
  - Partneryoga
- seit 2007 privat organisierter Gruppenunterricht „Yoga für Kinder“
- 2007- 2011 Yoga für Kinder in der Schule, Yogaunterricht in der Primarschule Hof
- seit 2007 Yoga für Schwangere  
seit 2006 Yogalehrerin
- im Kantonsspital St.Gallen (Yoga für die Angestellten des Kantonsspitals)
  - Yogalehrerin im TrevX, Sport Zentrum, St.Gallen
- seit 2000 Privatunterricht, Einzel und Gruppenlektionen