

Ich war stets in Bewegung, irgendwann hatte ich das Bedürfnis mein aktives Leben ins Gleichgewicht zu bringen. Auf der Suche nach Entschleunigung, Ruhe und Stressabbau entdeckte ich Yoga und Meditation. Yoga ist nun schon seit mehr als zwanzig Jahren meine verlässliche Konstante im Leben bei sonst vielen Veränderungen. Im Rahmen einer beruflichen Auszeit fand ich die Zeit, mich weiter in die Praktiken und Weisheiten des Yoga zu vertiefen und absolvierte die Grundausbildung zur Yogalehrerin.

Ich lege Wert auf ein ausgewogenes Yogaprogramm, das Körper und Geist miteinbezieht. Wichtig ist mir, die Unterschiedlichkeit aller Körper zu wertschätzen, sich an die eigenen Grenzen heranzutasten und sie gleichzeitig zu respektieren. Zudem wünsche ich mir, dass meine Schülerinnen und Schüler in meinen Lektionen den Alltag hinter sich lassen und Raum und Zeit mit Fokus auf den Moment finden. Ich wähle gerne ein zur Gruppe passendes Thema aus, das uns durch die gemeinsame Yogapraxis begleitet.

Als Schülerin nehme ich selbst regelmässig an Yogalektionen teil und lerne dabei ständig dazu. Zudem besuche ich Weiterbildungen und Workshops und vertiefe so mein Wissen. Je nach Gruppe integriere ich Elemente daraus in meinen Yogaunterricht.

In mein Berufsleben startete ich als Juristin und Anwältin, mein Herz schlug dann schnell für Bildung und Lernen. Nach vielen Jahren in der Aus- und Weiterbildung von Erwachsenen arbeite ich heute als Evaluationsfachperson bei der Fachstelle für Schulbeurteilung des Kantons Zürich. Daneben arbeite ich als Coach und Organisationsentwicklerin. Ich lebe in Zürich.

daniela.wettstein@gmail.com
+41 (0)76 546 89 56
danielawettstein.ch

Yoga Credentials

2023/24

Yoga Mentoring Programm, Manuela Peverelli, Elisa Malinverni und Evelyn Hunger, yoga moves Winterthur

2022

Hormon Yoga, Workshop, Tanja Forcellini, Planet Yoga Zürich

Yoga Nidra, Workshop, Adrian Wirth, AIRYOGA Zürich

2021

Yin Yoga Teacher Training 50 hrs, Josh Summers, AIRYOGA Zürich

Ab 2021

Vertretungen und eigene Lektion, yogawest Zürich

Lunchyoga, Fachstelle für Schulbeurteilung des Kantons Zürich, Zürich

2020/21

Yoga Teacher Training 200 hrs, Maya Varenka Kovats, Das Yogahaus/Yogahaus Dubs Zürich