



### **Julia Kist - JULOVEYOGA**

Ich bin Yogalehrerin (500h+ RYT) mit mehreren Aus- und Weiterbildungen, Gesundheits- und Krankenpflegerin und Yogatherapeutin i.A.

In meinen Yogastunden hole ich die Menschen da ab, wo sie sind.

Ich helfe ihnen, sich selbst zur Priorität zu machen.

Sich von äußeren und inneren Erwartungen zu lösen.

Und so echte Akzeptanz und Selbstliebe zu entwickeln.

Dabei sind mir persönlicher Kontakt, Authentizität, Offenheit und Empathie wichtig.

Meine Leidenschaft für's Yoga teile ich online auf YouTube, in live Klassen und in meinen Kursen zu speziellen Themen.

Ich freue mich darauf, Yoga für Badmintonspieler\*innen zu unterrichten bei #trotzdemBadminton von Badminton NRW.