

## Vita

Ich bin Sylvia Hey, Yoga praktiziere ich mittlerweile bereits über 20 Jahre und unterrichte es seit 2009.

Meine 865 Stunden Ausbildung habe ich im Institut für Yoga & Gesundheit Köln (Basis und Advanced) und im Flowing OM Yoga und Pilates Frankfurt (Therapeutisches Yoga – Medical Yoga) absolviert. Außerdem bin ich Mitglied im BYY e.V. – Berufsverband präventives Yoga und Yogatherapie.

Ergänzend nehme ich regelmäßig an Workshops und Weiterbildungen teil. Hatha-Yoga-Flow wird zur achtsamen Meditation durch die Bewegung des Körpers, in Verbindung mit unserem Atem. Dies ist gleichermaßen für Beginner, wie für bereits Yoga Erfahrene geeignet. Yoga ist für mich ein unterstützender Begleiter geworden, nicht nur „auf der Matte“, sondern mitten im Leben.

namaste  
Sylvia Hey

## CV

I am Sylvia Hey, I have been practising yoga for over 20 years and teaching it since 2009.

I completed my 865 hours of training at the Institute for Yoga & Health Cologne (Basic and Advanced) and at Flowing OM Yoga and Pilates Frankfurt (Therapeutic Yoga – Medical Yoga). I am also a member of BYY e.V. – Berufsverband präventives Yoga und Yogatherapie.

In addition, I regularly take part in workshops and further training.

Hatha yoga flow becomes mindful meditation through the movement of the body, in connection with our breath. This is equally suitable for beginners as well as for those already experienced in yoga.

Yoga has become a supportive companion for me, not only "on the mat", but in the midst of life.

namaste  
Sylvia Hey