

Lalleshvari C. Turske, (Dr. Claudia Turske)

Seit 1995 beschäftigt sich Lalleshvari intensiv mit Yoga. Im Jahr 2000 begegnete sie ihrem ersten Anusara® Yogalehrer in den USA.

Seitdem befindet sie sich auf dem yogischen Weg und hat Yoga zum Mittelpunkt ihres Lebens gemacht.

Ihre Studenten erfahren Ausgeglichenheit, Erfahrung, Sicherheit und Kompetenz als Resultat einer fortwährenden Neugier und stetigen Bereitschaft noch mehr zu lernen.

Es ist diese Neugier, die sie immer wieder motiviert, zwischen den Zeilen zu lesen und das Unbekannte zu entdecken. Schon in jungen Jahren ging sie dieser Leidenschaft nach und sie entschied sich für das Studium der Anthropologie, Geschichte und Politikwissenschaft an der Universität Zürich, wo sie in den 80er Jahren promovierte.

Eine zusätzliche Ausbildung machte sie in den 90er Jahren als Ernährungs- und Psychotherapeutin.

Ihre Freude am Lernen und ihr tiefes Interesse an den Menschen prägen ihr Leben und sind Grundlage für ihre Auseinandersetzung mit den verschiedenen Aspekten der Yogapraxis: Atmung, Meditation, Asana und Philosophie.

Ihre Erfahrungen als Ernährungs- und Psychotherapeutin helfen ihr, neue Aspekte des Miteinander zu ergründen und in ihren Klassen das Element des Vertrauens und der Freude einzubringen.

Lalleshvari hat einen wunderbar weichen, einfühlsamen und dennoch kraftvollen Lehransatz, der es den Studenten erlaubt, ihre inneren Möglichkeiten zu entdecken und offen für Veränderung zu sein. Ihr profundes Wissen, ihre Sanftmut und Lebensfreude tragen dazu bei, dass die Studenten ihrer Klassen und Workshops, die sie in Berlin und während ihren zahlreichen Reisen unterrichtet, tief bewegt und fasziniert sind.

2004 eröffneten Lalleshvari und Vilas das erste Anusara® Yoga Studio im deutschsprachigen Raum, City Yoga in Berlin, was das einzigartige Wachstum von Anusara® in Deutschland initiierte.

Lalleshvari ist die erste deutschsprachige zertifizierte Anusara Yoga® Lehrerin. Sie ist registriert bei der Yoga Alliance als Yogalehrerin (RYT500).

Lalleshvari unterrichtet sowohl Klassen für Anfänger als auch für fortgeschrittene Studenten. Außerdem bildet sie zukünftige Anusara®- und Hormonyoga-

Lehrerinnen aus und hilft mit, dass allen Studenten, die sich mit Yoga auseinandersetzen, der höchstmögliche Ausbildungsstandard zugute kommt.

Lalleshvari ist zertifizierte Hormonyoga Therapeutin nach Dinah Rodrigues, deren Methode sie durch die Jahre der Erfahrung mit vielen Frauen bewusst weiterentwickelt und um sichere biomechanische Ausrichtungsprinzipien ergänzt hat (HOYO). Dadurch wird ihren Schülerinnen ein ganzheitliches Therapieprogramm angeboten.