

Über Mich – Mit Herz und Verstand für Sie da

Willkommen auf meiner Seite! Mein Name ist Cornelia Knösel und ich bin Dipl. Päd., Therapeutin, Coach und Yogalehrerin

Wie Yoga mein Leben verändert hat

Yoga hat mir gezeigt, wie ich mich selbst wiederfinden und die Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit und Stärke meistern kann. In einer Zeit, in der Stress und Erschöpfung zu meinen häufigen Begleitern wurden, war Yoga mein Rettungsanker. Durch die regelmäßige Praxis habe ich gelernt, auf meinen Körper zu hören und seine Signale ernst zu nehmen. Yoga hat mir geholfen, Spannungen zu lösen, bewusster zu atmen und mich von innen heraus zu stärken. Besonders in stressigen Momenten oder in Phasen, in denen ich mich überfordert fühlte, ist Yoga ein Ort, an dem ich zur Ruhe kommen kann. Ich habe erlebt, wie sich mein Energielevel verbessert hat, meine Gedanken klarer wurden und ich die Fähigkeit entwickelt habe, auch in hektischen Zeiten innerlich ruhig zu bleiben. Yoga ist für mich mehr als eine körperliche Übung – es ist eine wertvolle Praxis, die mir hilft, mein Wohlbefinden auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene zu fördern.

Mit dieser Erfahrung möchte ich auch Sie dabei unterstützen, Ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren, Kraft zu tanken und Momente der Ruhe in Ihren Alltag zu integrieren.

Mit meinen Aus- und Weiterbildungen und einer tiefen Leidenschaft für Achtsamkeit und persönliche Entwicklung begleite ich Menschen, die auf der Suche nach mehr Leichtigkeit und Kraft in ihrem Leben sind.

Mein Ansatz ist einfühlsam und praxisnah. Ich kombiniere wissenschaftlich fundierte Methoden mit Wissen, Herz und Intuition, um Sie dabei zu unterstützen, Ihre eigenen Ressourcen zu entdecken und zu stärken.

In meiner Arbeit lege ich Wert darauf, dass Sie sich gesehen, gehört und verstanden fühlen. Denn jede Reise ist einzigartig – und ich freue mich darauf, Sie auf Ihrem Weg ein Stück zu begleiten.

Meine Mission:

Ich möchte Ihnen zeigen, dass es möglich ist, trotz aller Herausforderungen Momente der Ruhe, Kraft und Freude zu finden. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie Sie Ihr Leben wieder in Balance bringen können.

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen!

Herzliche Grüße

Cornelia Knösel

Auf Seite 2 erfahren Sie mehr über mich und meine Ausbildungen...

Cornelia Knösel
 Dipl. Päd. / Yogalehrerin
 info@yoga-fuer-krebserfahrene.de



Yoga tut gut
 www.yoga-fuer-krebserfahrene.de



Mob 0176 96130347 Fon 04795 958969



Studium der
 Erwachsenenbildung und
 Sportwissenschaft an der
 Universität Bremen

Weiterbildung
 Onkologische
 Zusatzausbildung Yoga
 und Krebs

Weiterbildung
 Entspannungsverfahren
 PMR & AT

Weiterbildung
 Ying Yoga

Weiterbildung Yoga in der
 Prävention
 BDY/Alice Alice Salomon
 Hochschule Berlin

Stressbewältigung und
 Salute (Kaluza)



Achtsamkeitstrainerin
 (Dr. Ennenbach)

Soziale Kompetenzen GSK
 Training (U. Hinsch /U.
 Pfingsten)

NLP Master (DVNLP)

Gesprächsführung nach
 Rogers

Gewaltfreie
 Kommunikation
 Rosenberg



Ausbildung
 Buddhistischen
 Therapeutin
 (Dr. Ennenbach)

Weiterbildung ACT
 Therapie: ineco Institut
 Universität Köln

Yogalehrerin,
 Yogalehrberaterin DRK
 Rückenschultrainerin

Resilienztrainerin
 (AHAB Akademie)