

Pernyéz Gabriella



Életem során mindig is az ember, az emberi lélek és viselkedés vonzott, az érettségi után ezért olyan szakmát szerettem volna tanulni, ami lehetőséget ad arra, hogy segítsek másoknak. Így elvégeztem az ELTE Társadalomtudományi Karán az Általános Szociális Munkás szakot. Azonban ahogy teltek az évek az ülőmunka megtette hatását és gerincsérvet kaptam, ekkor döntöttem el, hogy ez így nem mehet tovább és fel kell

elevenítenem a jóga múltamat, ami már egészen kicsi gyerekkoromban kezdődött, akkoriban édesapámmal könyvekből próbáltuk elsajátítani a különböző ászanákat, filozófiát. Azóta a jóga helyrehozta a hátamat s mára életem szerves részét képezi a gyakorlás és jógaoktatás. A Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán, Vaisnava Jógamester képzésén sajátítottam el a jóga gyakorlati és filozófiai lényegét. Majd a Sarasvati Alapítvány Áyurvédikus Jógaterapeuta és Balance Medical Akadémia Funkcionális Fascia Tréner képzésén bővítettem tudásomat.

Hiszem, hogy a jóga mindenki számára elérhető és a rendszeres gyakorlással hatással lehetünk a mindennapjainkra, a fizikai és lelki egészségi állapotunkra, a gondolatainkra, és cselekedeteinkre. Ezáltal valósítva meg egy kiegyensúlyozott harmonikus élet elérését. Ez a cél motivál és segít engem is a továbbhaladásban és fejlődésben nap, mint nap.