

Salamon Alex



A sport és a mozgás régóta szerepet játszik az életemben. A jóga előtt évekig súlyzós edzéssel foglalkoztam hobbiszerűen, melynek köszönhetően tudatos lettem a testemről, amit a jóga továbbfejlesztett.

A jógával 2013-ban találkoztam először, és átformálta az egész életemet. Javult az állóképességem, fittebb, egészségesebb, energikusabb és boldogabb lettem általa. Ezekkel a tapasztalatokkal szeretnék segíteni, hogy mások is átérezhessék azt, amit én. Szeretném a jógaórákon a legtöbb segítséget nyújtani mindenki számára.

2015-ben kezdtem el a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolát vaisnava jógamester szakon.

A tanulmányaim során tanársegédi pozíciót is betöltöttem, majd 2018-ban a 6. félév befejezése után az a megtiszteltetésben volt részem, hogy a főiskolán tanárként folytathatom tovább a pályafutásomat. Nappali és levelező szakon tanítok leendő jógaoktatókat ászanák és pránajama gyakorlatra és oktatásmódszertanra.