

Yoga, das bewegt und ins Gleichgewicht bringt

Nach intensiven Aus- und Weiterbildungen im In- und Ausland hat Nadia Ernst am 1. Mai 2025 ihr eigenes Yoga-Studio im Fännring 1 in Küssnacht eröffnet. Ihre Leidenschaft führte sie unter anderem nach Sri Lanka, wo sie dreieinhalb Monate im Ayurveda-Hotel Paragon als Gästebetreuerin und Yogalehrerin arbeitete. Mit einer zusätzlichen erweiterten Yogalehrerinnen-Ausbildungen in Indien vertiefte sie ihr Wissen und lernte, Yoga individuell an die jeweiligen körperlichen Möglichkeiten anzupassen. «Yoga ist zu einem Modewort geworden und wird oft falsch verstanden», sagt Nadia. «Durch die sozialen Medien entsteht schnell der Eindruck, dass Kopfstände und spektakuläre Verrenkungen der Inbegriff von Yoga sind. Das kann viele Menschen abschrecken.»

In ihren Lektionen stehen vielmehr Beweglichkeit, Mobilität, Stabilität und Gleichgewicht im Mittelpunkt. Der Körper wird sanft und bewusst bewegt, während gleichzeitig der Geist zur Ruhe kommen darf. «Yoga verbindet Körper und Geist. Es hilft uns, wieder auf den eigenen Körper zu hören, den Geist etwas leiser werden zu lassen und in die eigene Balance zu



Ab dem 25. August bietet Nadia Ernst wieder neue Yogakurse an.

Foto: zvg

finden.» Yoga ist bei Nadia für Frauen und Männer, jeden Alters und jeden Levels geeignet. Nicht die perfekte Pose zählt, sondern das gute Gefühl im eigenen Körper.

Lektionen auch in Englisch möglich

Um ihr Fachwissen zu erweitern, hat Nadia Ernst im März erfolgreich den

Kurs «Medizinische Grundlagen für Yogalehrerinnen» absolviert. Damit können ihre Yogaangebote über die Zusatzversicherung der Krankenkasse abgerechnet werden. «Für mich ist das vor allem eine Bestätigung meiner Qualität», sagt sie. Zudem ist es auf Anfrage möglich, die Yoga-Lektionen auch in Englisch abzuhalten.

Neue Kurse ab 25. August

Ab dem 25. August starten die neuen Yogakurse. Neu findet auch am Montagabend eine Lektion im Frauenfitnessstudio 8-sam mitten im Küssnacher Dorf statt.

Neben Yoga bietet Nadia ayurvedische Ernährungs- und Gesundheitsberatungen, Ayurveda-Kochkurse sowie Klangschalen-Massagen an. Am Samstag, 3. Oktober, von 9.00 bis 12.00 Uhr findet zudem im Studio 8-sam ein Workshop zum Thema «Was ist Ayurveda?» statt.

Wer Nadia persönlich kennenlernen möchte, findet sie am 29. August am August-Mäart. Dort informiert sie über ihre Angebote. Am Stand gibt es zudem einen zehn Prozent-Gutschein für zehn Yoga-Flow-Lektionen «Im Einklang mit dir», exklusiv für Erstteilnehmerinnen.

Aktuelle Kurse, Termine, Preise und weitere Angebote werden laufend auf www.balance-and-ojas.ch veröffentlicht. **pd**

Nadia Ernst

Balance-and-Ojas

Yoga – Ayurveda – Sound

Telefon 078 860 84 46

nadja@balance-and-ojas.ch