

# Ingrid Metz



## Ausbildung und Erfahrung:

### **Erzieherin, YOGA – Lehrerin.**

2 Jahre Erfahrung in Belgien im Integral Yoga Institut.

**1995** Beginn der Yogaausbildung an der Sebastian - Kneipp - Akademie für Gesundheitsbildung (SKA).

Kursleiterin im Kneipp- Verein, und in der VHS Yogakurse für Erwachsene, Vorträge und Kurse in Kindergärten und Schulen sowie Yoga für Schwangere.

**1997** Abschlußprüfung als YOGA- Übungsleiterin

**1998** Abschluß der Ausbildung zur YOGA-LEHRERIN an der SKA für Gesundheitsbildung.

Regelmäßige Kurse und Unterweisung bei Michael Prochno, Bund Deutscher Yogalehrer (BDY).

Kurse bei Anna Trökes, führende Yogalehrerin BDY.

Unterweisung in der Dornmethode bei Doris Böhm, Schwabach, mit regelmäßigen Reflektionstagen.

Kinesiologie - mehrere Fortbildungen

## Information und Anmeldung bei:

Ingrid Metz  
Ahornstr. 9  
91710 Gunzenhausen



Tel: 09831/1517

E-mail: [ingrid@hans-metz.de](mailto:ingrid@hans-metz.de)

[www.hans-metz.de](http://www.hans-metz.de)

Für Fortgeschrittene und Anfänger  
Auch Einzelstunden nach Absprache