



Barbara Luderer

Yoga & Meditation begleitet mich seit mehr als 20 Jahren und gibt mir immer wieder Halt und Orientierung. Durch meinen Hauptberuf in der Touristik zog und als Yogalehrerin zieht es mich immer wieder nach Indien und in den Himalaya. Dort kam ich in Berührung mit dem Buddhismus. Die ganze Tiefe der Lehre lernte ich als Schülerin von Dr. Sylvia Kolk kennen, deren Retreats ich seit 2002 besuche und seit vielen Jahren auch unterstütze mit Yoga & Assistenz. Es begeistert mich immer wieder aufs Neue, wie praktisch und hilfreich die Lehre Buddhas auch heute noch für den Alltag ist, besonders in diesen schwierigen Zeiten. Mit Freude teile ich diese Erfahrungen und genieße die gegenseitige Inspiration in der Stadtpraxis-Gruppe, die ich seit 10 Jahren in München leite.