

# BIRGIT KUNZLI

Ciao, io sono Birgit. Sono un'insegnante di Yoga e autrice del libro *Autentica Te & Yin Yoga Lo Yoga della Non Violenza*. Organizzo retreat di Yoga e benessere Online, tengo corsi di formazione di Yin Yoga online e ho una fantastica Comunità Online in cui siamo abbastanza folli da pensare di il mondo e renderlo un posto più felice.

*“Solo coloro che sono così folli da pensare di cambiare il mondo lo cambieranno davvero” Albert Einstein*

La mia missione è quella di aiutare le persone a diventare una versione più felice di se stesse e nel condividerlo renderanno il mondo un posto migliore.

Le mie passioni sono lo Yin Yoga, la meditazione e l'oceano, più precisamente il surf. Quando sono in acqua è quando mi sento a casa ed è quello che rende la mia vita. Questo è il motivo per cui ho deciso di volerlo avere sempre di più nella mia vita e ho dovuto cambiarla completamente partendo da me, per diventare la persona più felice che conosco. Ora vivo in questo modo, vivo lontana dagli schemi della società anche se ne faccio parte, perchè amo le persone e il mondo e la mia missione è condividere come arrivare a questo.

Ognuno di noi a un certo punto guarda alla sua vita e magari non si sente realmente felice e realizzato ma allo stesso tempo si sente bloccato e non sa nemmeno da dove cominciare. Questo l'ho sperimentato sulla mia pelle, per questo lo capisco così bene, perchè a un certo punto ho guardato la mia vita e mi sono detta: c'è di più.



Confucio disse “Li stolti cercano la felicità lontano, mentre i saggi la coltivano sotto ai loro piedi.”

È stato così che ho capito che la felicità non era qualche cosa che dovevo cercare come se fosse un tesoro nascosto o l’obiettivo finale di un viaggio, ma piuttosto era un condizione del cuore, della mente e dell’anima. Era il percorso stesso. Io volevo essere felice in quel momento, e quindi ho capito che dipendeva da me trovare la chiave.

Da allora ho fatto questo viaggio, è stato e lo è ancora, estremamente emozionante. Ora sento di essere felice e appagata ogni giorno e che voglio condividere tutto questo con te perché anche tu possa essere la persona più felice che conosci.

#### CORSI DI FORMAZIONE E DI AGGIORNAMENTO

- Insegnante certificata di Hatha Yoga Vinyasa Livello I e II (MyHealthYoga, Australia),
- Insegnante certificata di Yin Yoga (MyHealthYoga, Australia),
- Insegnante certificata in Yoga Contemporaneo (ODAKA, Italia),
- Insegnante certificata in Yoga Terapia (Byron Yoga, Australia),
- Insegnante certificata in Yoga Prenatale (Yoga Suite, Italia),
- Insegnante certificata in Yoga per Bambini (Rainbow Kids, Spagna),
- Health Coach (IIN, Institute of Integrative Nutrition, New York, USA).