Seezeit Lodge
HOTEL & SPA

Lernen Sie Steffi kennen

Stefanie Dell

Yoga, Achtsamkeit und die Kunst, bei sich anzukommen

Was bedeutet es, bewusst und in Balance zu leben, und was trägt langfristig zu unserem Wohlbefinden bei? Diese Fragen begleiten Stefanie Dell seit vielen Jahren und prägen ihre Arbeit rund um Yoga, Achtsamkeit und ganzheitliche Lebensqualität.
Nach beruflichen Stationen als Account Director in der Werbebranche ist sie heute im Naturschutz tätig und begleitet seit über 15 Jahren Menschen als Yogalehrerin.
Mit Weiterbildungen in Yogatherapie, Achtsamkeitscoaching und Longevity beschäftigt sie sich mit den vielfältigen Facetten des Yoga – von achtsamer Bewegung bis hin zu den philosophischen und psychologischen Dimensionen der Praxis.

Für Stefanie ist Yoga weit mehr als körperliche Bewegung. Es ist eine Einladung, innezuhalten, sich selbst bewusster wahrzunehmen und das Leben in seiner Ganzheit zu erfahren. Eine besondere Inspirationsquelle ist dabei die Natur mit ihren Rhythmen, ihrem stetigen Wandel und ihrer Fähigkeit zur Regeneration. In ihrem authentischen Unterricht verbindet sie achtsame Bewegung, Körperwahrnehmung und persönliche Impulse. Dabei teilt sie eigene Erfahrungen und Erkenntnisse und schafft Raum für individuelle Erfahrungen, neue Perspektiven und die Verbindung zu sich selbst.



Ihre Herzensmission: Menschen zu inspirieren, ihren eigenen Weg zu mehr Balance, Bewusstsein und Lebensqualität zu entdecken – jenseits von Selbstoptimierung, im Einklang mit sich selbst und der Natur.