

Lernen Sie Steffi & Janina kennen

Stefanie Dell

Yoga, Achtsamkeit und die Kunst, bei sich anzukommen

Nach vielen Jahren in der Welt der Werbung ist Stefanie seit über 15 Jahren als Yogalehrerin tätig und erkundet leidenschaftlich die vielfältigen Facetten des Yoga – von Yoga-Therapie, Pranayama, Meditation und Achtsamkeit bis hin zu den psychologischen und tieferen Dimensionen der Praxis.

Ihre tiefe Verbundenheit mit der Natur zeigt sich nicht nur in ihrem Leben und ihrer Arbeit im Naturschutz, sondern inspiriert und prägt auch ihren authentischen Unterricht, in dem sie ihr eigenes Erleben teilt, Impulse gibt und Raum für die ganz persönliche Erfahrung schafft.

Als Longevity Coach beschäftigt sie sich zudem mit der Frage, was ein gesundes, erfülltes und zufriedenes Leben langfristig trägt – jenseits von Optimierung, hin zu mehr Balance, Bewusstsein und Lebensqualität.



Lernen Sie Steffi & Janina kennen



Janina Dietrich-Groß

Zertifizierte Entspannungstherapeutin
ganzheitliche Gesundheitsbegleiterin
Selbstliebe-Trainerin

Entspannung beginnt dort, wo wir wieder
lernen, uns selbst wahrzunehmen.

„Ich möchte Menschen daran erinnern,
wie es sich anfühlt, wirklich bei sich zu sein.“

Mit verschiedenen Methoden aus
Entspannungstherapie, Atemarbeit,
somatischer Bewegung, Meditation,
Stressmanagement und ganzheitlicher

Gesundheitsförderung, Selbstfürsorge und Klang,

begleitet Janina Menschen täglich dabei, wieder einen bewussteren

Zugang zu ihrem Körper, ihrer Wahrnehmung und ihren
persönlichen Ressourcen zu finden. Ihre Arbeit ist geprägt von der

Überzeugung, dass wir nicht immer etwas verändern oder
verbessern müssen. Manchmal brauchen wir vielmehr

die Möglichkeit, wieder zu spüren, was bereits in uns vorhanden ist.