



Ich bin Angela Branaschky. Meine Yogalehrerausbildung absolvierte ich vor Ort in Indien, wo ich tief in die traditionelle Praxis, Philosophie und Didaktik des Yoga eintauchen durfte.

Derzeit vertiefe ich mein Wissen in einem berufsbegleitenden Yogatherapie-Studium – mit Schwerpunkten in Anatomie, Neurowissenschaften, Psychologie und therapeutischer Praxis.

Neben meiner Tätigkeit als Dozentin an der Volkshochschule unterrichte ich außerdem Yoga am Kreisdachgymnasium Heinsberg, in Unternehmen, sowie in privaten Gruppen und Einzelsitzungen.

Mein Unterricht verbindet klassische Yogatradition mit moderner Bewegungslehre, Achtsamkeit und einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit.

Yoga für Golfer

Ein spezielles Konzept zur Verbesserung von Beweglichkeit, Rumpfstabilität, Fokus und mentaler Ruhe.

Ideal zur Ergänzung des Trainings auf dem Platz und zur Prävention muskulärer Dysbalancen.

Gruppenunterricht & Workshops

Regelmäßige Yogakurse und thematische Workshops:

- Yoga für Einsteiger & Fortgeschrittene
- Yoga für Senioren (Ü55)
- Yin Yoga & Yoga Nidra
- Achtsamkeit & Entspannung im Alltag

Einzel- & Duo-Unterricht

Individuell abgestimmte Yogastunden – für körperliche Balance, mentale Ruhe und gezielte Unterstützung bei Verspannungen, Stress oder Erschöpfung.

Ideal, wenn persönliche Betreuung oder therapeutische Begleitung gewünscht ist.

Business Yoga

Yoga im Unternehmenskontext – zur Förderung von Konzentration, Haltung, Regeneration und Teamresilienz.

Kompakte, praxisnahe Einheiten im Büro oder online, individuell an den Arbeitsalltag angepasst.

Angela Branaschky
anbrana.yoga

✉ angela@anbrana.yoga
📷 [@anbrana_yoga](https://www.instagram.com/anbrana_yoga)

Qualifikationen & Schwerpunkte

- Zertifizierte Yogalehrerin (Yoga Alliance, E-RYT 500)
- Yogatherapie-Studium (IAYT-basiert, Manushi Institut, Indien)
- Fitnesscoach & Personal Trainerin (A/B-Lizenz)
- Professional Practitioner of Massage (zertifizierte Fachpraktikerin für Massage)

Spezialisierungen

Yoga bei Angst & Depression
Chair Yoga · Yin Yoga · Yoga Nidra
Yoga Massage · Achtsamkeitslehre
Pränatal Yoga · Kinderyoga

Mein Unterrichtsstil

Ich unterrichte mit Herz, Humor und Präzision.

Wichtig ist mir, dass Yoga verständlich, individuell und nachhaltig wirkt – körperlich, mental und emotional.

Ziel ist nicht Perfektion, sondern Bewusstsein, Balance und Freude an Bewegung.



Yoga im Golfclub

Golf Balance Yoga – Beweglichkeit & Fokus

Der Kurs *Golf Balance Yoga* findet als geschlossener 6-Wochen-Block statt.
Die Teilnahmegebühr beträgt 125 € und umfasst 5 aufeinander aufbauende Einheiten + 1 zusätzliche Wiederholungs- und Regenerationseinheit à 75 Minuten.

Ich habe dieses Modell bewusst gewählt, weil so eine feste Gruppe entstehen kann, in der Vertrauen, Verlässlichkeit und gemeinsame Entwicklung Raum haben.

Als kleines Extra

Am Ende des Kurses schenke ich dir eine zusätzliche Einheit – sie bietet Raum zum Wiederholen, Vertiefen oder einfach zum gemeinsamen Ausklang.

Vinyasa Yoga – Einfach Yoga

Der Kurs *Einfach Yoga* findet als 8-Wochen-Gruppe statt.
Die Teilnahmegebühr beträgt 144 € und umfasst 8 aufeinanderfolgende Einheiten à 75 Minuten.

In dieser Gruppe liegt der Fokus auf Bewegung, Atem und Präsenz – fließende, kräftigende Vinyasa-Sequenzen, die Kraft und Leichtigkeit vereinen.
Ideal für alle, die regelmäßig üben und Yoga im Flow erleben möchten – ohne Leistungsdruck, aber mit Struktur und Freude an der Bewegung.

Du bist für die gesamte Kursdauer eingebucht.
So entsteht ein klarer, entspannter Rahmen, der dir hilft, dranzubleiben und wirklich anzukommen.

Organisatorisches

Beide Kurse starten bei mindestens 7 Teilnehmenden.
Sollte einmal eine Stunde entfallen, wird sie selbstverständlich nachgeholt.

Die Kurse finden mittwochs und/oder donnerstags statt.
Die genaue Uhrzeit stimmen wir gemeinsam ab, sobald die Gruppe feststeht.
Ein Kursbeginn bis etwa 17:00 Uhr ist grundsätzlich möglich – so bleibt noch Raum für einen entspannten Tagesausklang.

Schnuppermöglichkeit

Die erste Einheit kann als Probestunde genutzt werden (18 €).
Bei anschließender Buchung des Blocks wird dieser Betrag vollständig angerechnet.
So kannst du ganz entspannt ausprobieren, ob der Kurs zu dir passt – und dir gleichzeitig deinen Platz im Block sichern.



Fließende, kräftigende Yogastunden mit Fokus auf Bewegung, Atem und Präsenz. Ideal für alle, die regelmäßig üben und einfach mehr Yoga im Flow erleben möchten – ohne Leistungsdruck, aber mit Struktur und Leichtigkeit.

Feste Gruppe · verbindliche Anmeldung

8 Einheiten à 75 Minuten

144 € pro Person

Einfach Yoga

Yoga für Golfer

Eine feste Gruppe, die sich über fünf Wochen gemeinsam entwickelt – plus eine geschenkte Einheit zur Wiederholung, Regeneration, Atemtechnik & Entspannung. Jede Woche steht unter einem Schwerpunkt: Hüfte, Core, Schulter, Balance, Rotation.

5 + 1 Einheiten à 75 Minuten

125 € pro Person



anbrana
YOGA

Angela Branaschky
zertifizierte Trainerin

☎ 0151 / 176 40013

✉ angela@anbrana.yoga

📷 [anbrana.yoga](https://www.anbrana.yoga)