



© privat

Unternehmen aufbauen

## Selbstbefreiung aus eigener Kraft

Sabrina Steinschnack, INTU YOGA

Durch Yoga hat Sabrina Steinschnack den Weg aus einer Krise in die Selbständigkeit gefunden. Vor einigen Jahren war ich am Tiefpunkt meines Lebens angelangt. Durch zu viel Druck, den ich mir selbst schon in der Schule und später auch im Arbeitsleben gemacht hatte, hatte ich mich selbst ins Burnout manövriert. Depressionen und Panikattacken machten meinen Alltag zur gelebten Hölle, mein Leben so weiterzuführen wie bisher war unmöglich. Durch Zufall kam ich damals zum Yoga und Dank einer intensiven täglichen Praxis habe ich es geschafft, mich aus eigener Kraft aus diesem Loch zu befreien. Mir war bald klar, dass dies ein neuer Weg in meinem Leben sein wird. Und so entschloss ich mich dazu, die Ausbildung zur Yogalehrerin zu absolvieren und seit mittlerweile 5 Jahren darf ich meine Leidenschaft mit vielen Menschen in Kursen, Workshop, Retreats und Onlineangeboten teilen.

"Ich teile meine Yoga-Leidenschaft mit vielen Menschen und begleite sie auf ihrem persönlichen Weg."

Heute kann ich von meiner Selbständigkeit leben und stehe kurz davor, das erste Yogastudio in der Region zu eröffnen, um noch mehr Menschen auf ihrem ganz persönlichen (Yoga)Weg zu

begleiten. Ich bin unheimlich dankbar für all diese Erfahrungen und Möglichkeiten und freue mich auf alles, was noch kommt. <https://intuyoga.at> Foto: Sabrina Steinschnack  
Online seit 04.12.2019 (Aktualisiert: 27.06.2022)