

Ich bin **Silke Zukunft**



Die Zukunft ist in diesem Fall also kein Marketinggag oder Werbeslogan, sondern das bin ich und mein Angebot. Ganz im Hier und Jetzt in der Nähe von München.

**Meine Ziele und meine Philosophie lassen sich besser mit den Worten Yoga und Jetzt beschreiben.** Ich biete Yogakurse an, halte Vorträge über Bewegung als Therapie und bilde Ärzte, Psychologen und Pflegekräfte weiter, die in der Onkologie tätig sind. Mein neuestes Interesse gilt der Schmerzreduktion mittels Yoga. Ich bin ein Bindeglied zwischen Ärzten, Therapeuten und meinen Yogaschülern.

Ich lese lieber Studien, als Krimis, schreibe meine Konzepte und Stundenbilder beim Laufen und spiele gerne mit Worten und Bewegungsabläufen. Ich arbeite mit den Großen, den Erwachsenen, als auch mit den Kleinen, den Kindern und ihren Familien. Ohne es gezielt zu verfolgen hat sich mein Fokus um die Themen Yoga im Job, Yoga im Familienalltag und Achtsamkeit in der Familie erweitert.

**Für weitere Eindrücke und Informationen folge meiner Webseite:  
[www.yoga-zukunft.de](http://www.yoga-zukunft.de)**