

# Vita

## Irene Souvard Jahrgang 1967

### Geprüfte Qualifikationen der Trainerin:

- Sport und Gymnastiklehrerin
- Sporttherapeutin
- Diplom Taiji Lehrerin
- Gesundheitscoach
- Hypnosystemischer Coach
- Aquapädagoging

### Credo

Free your mind , befrei deinen Geist

Geschmeidig wie ein Kind

Stark wie ein Holzfäller

Weise wie ein Alter

In meiner Kindheit bis hin zur Teen Zeit war ich Hochleistungssportler, das Schwimmen war mein Sport, indem ich es zu stattlichen Erfolgen brachte. In der Zeit zwischen 20 und 30 lebte ich und bereiste die Welt und besuchte von 1995- 1998 die Sport und Gymnastiklehrer Schule in Stuttgart. Dort nahm ich die staatliche Anerkennung mit und absolvierte noch das Sporttherapie Semester. 1998 begann ich meine Laufbahn bei Aquasport Ulfers als Trainerin, Lehrende im Bereich Baby-Kinderschwimmen, Aquafitness und Einzeltraining. Bei Aquasport eröffnete sich ein wunderbares Experimentierfeld um eigenes Erlebtes aus meiner Schwimmerlaufbahn und das Wissen um die Wassergewandtheit weiterzugeben. Dies ist ein ständiger Veredelungsprozess und dauert bis zum heutigen Tage an. 2004 entdeckte ich die Scola Bildungsakademie und tauchte ganz in die Welt des Taijijuan ein. Eine alte asiatische Bewegungskunst/Kampfkunst die sich ganz dem Element Erde widmet. 2007 beendete ich die Ausbildung zur Diplom Taijilehrerin und brachte die Prinzipien des Taijijuan in das Aquasport System: Offenheit, Zentriertheit, Zielorientierung, Gewandtheit, Flexibilität, Gewaltlosigkeit, Verwurzelung, Verbundenheit, Lot, Balance und Aufrichtung. 2008 bis 2009 beleuchtete ich die Aspekte der „Inneren Seinsstruktur“ und absolvierte dies mit dem Master zum hypnosystemischen Coach. Diese Möglichkeiten der menschlichen Bewegung im Innen wie im Außen, liegen mir sehr am Herzen. Sie ermöglichen mehr Handlungsfreiräume um ein autonomes, selbstbestimmtes Leben zu leben.

„ Durch die Praxis der Achtsamkeit kann Klarheit für uns selbst entstehen, unsere Gefühle, und für unsere Sehnsüchte . In dieser Klarheit erfährt der Mensch den Bezug zu seinen ureigensten Ressourcen und zu seinem tiefen Herzverstand. Wir entdecken wer wir wirklich sind.“ (Scola)

„Der Körper spiegelt unser Verhalten als Ganzes, in Gefühlen, Erinnerungen und Sichtweisen – auch was nicht bewusst ist – wider. Für einen wirkungsvollen Lernprozess ist es daher wertvoll, die Sprache des Körpers durch Achtsamkeit wahrnehmen zu können und sie zu verstehen. So werden viele Potentiale und Ressourcen aufrufbar und erlebbar, wenn wir mit der physischen sichtbaren Ebene der Menschen arbeiten.“ ( Embodiment)