

## **Meine Werte & Vision für meine Arbeit und das Studio CAYA**

CAYA – Come As You Are ist ein Herzensprojekt.

Ein Raum, den ich geschaffen habe, weil ich überzeugt bin, dass wir mehr Orte brauchen, an denen Menschen einfach so kommen dürfen, wie sie sind – mit allem, was gerade da ist.

Ich begleite Menschen mit Beschwerden, Verspannungen, Erschöpfung oder Unsicherheit in Bewegung – ruhig, klar und mit Herz & Verständnis.

Dabei sind mir folgende Werte besonders wichtig:

### **◇ Wertschätzung**

Jede Person bringt eine eigene Geschichte, einen individuellen Körper und ein anderes Tempo mit. Ich begegne allen mit Respekt und Offenheit – ohne Erwartungen, ohne Vergleich.

### **◇ Verbindung**

Ich arbeite mit Methoden, die Körper, Nervensystem und Psyche mitdenken. Es geht nicht nur um Übungen, sondern darum, dich wieder besser zu spüren – körperlich und innerlich.

### **◇ Sicherheit**

Sicherheit bedeutet für mich: keine Überforderung, keine Bewertung, sondern ein Raum, in dem dein Körper sich entspannen darf. Ich leite achtsam an und begleite mit fundiertem Wissen.

### **◇ Verantwortung**

Ich sehe Selbstverantwortung nicht als Druck, sondern als Einladung. Du darfst für dich spüren, was passt – und ich unterstütze dich dabei, deine Bedürfnisse ernst zu nehmen.

### **◇ Wissen**

Ich verbinde mein Wissen als Ärztin mit der Pilatesflows Methode, Psychosomatik und Mind-Body-Medicine. Das bedeutet: Ich erkläre gerne, ich höre zu, ich biete Hintergrundwissen – und bleibe neugierig.

Mit dem Studio CAYA möchte ich einen Ort schaffen, an dem du dich willkommen fühlst – ohne dich vorbereiten, erklären oder verbessern zu müssen.

Ein Raum für ehrliche Bewegung, kleine Aha-Momente und den Mut, gut für sich zu sorgen.

Ich freue mich, wenn du diesen Weg ein Stück mit mir gehst.

Von Herzen

Tania