

Sanna Raju

MY

Lifestyle and Business

# MAGAZINE



Yoga S7



# ELOKUUSSA TAVATAAN!



*Uskallan unelmoida  
- uskallan elää  
unelmieni elämää*

*Sanna Raju*

**Sanna Raju**, 49, tunnistaa itsensä hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseksi lähettilääksi. Monipuolinen työkokemus on usein pitänyt sisällään hänelle tärkeän elementin, asiakaspalvelun. Lentoemännän ja muiden tehtävien jättäminen Finnairilla oli merkityksellinen askel omaan yrittäjyyteen.

Rohkeudesta elää unelmiensa elämää ja toteuttaa syntyneitä ideoitaan, sai alkunsa **Yoga S7 Oy**. Se on Sannan oma yritys, jossa jooga, pilates ja life coach-valmentajan palvelut muodostavat kokonaisuuden, jonka hän kokee täysin omakseen. "Haluan jokaisesta näistä enemmän; nämä muodostavat voimaannuttavan kolmion. Voimaannuttavan kolmion avulla haluan vaikuttaa hyvinvoinnin polulla jokaiseen, joka haluaa muutosta elämään. Jokaiselle löytyy paras ja sopivin tapa harjoittaa näitä taitoja. Opetan ja ohjaan - annan myös yksityistunteja ja -valmennusta", hän kertoo. Tuore life coach- valmentajan todistus pääsee muiden osaamisalueiden todistusten viereen. "Minulle oppiminen ja opiskelu ovat todella tärkeitä. Tiedonhaluni on kyltymätön. Haluan ymmärtää ja tukea asiakkaan matkaa parhaalla mahdollisella tavalla."

"Joogan yksityistunneista on tullut minulle tärkeä palvelutuote. Asiakkaan omassa kodissa tai omissa tiloissa tapahtuva joogaohjaus on ollut pariskuntien ja ystäväpiirien ylellinen tapa vahvistaa hyvinvointia ja yhteyttä toisiinsa", kertoo Sanna. Lauttasaari asumisympäristönä mahdollistaa luonnon jatkuvan läheisyyden. Balilla saavutettu joogaohjaajan pätevyys on jättänyt rakkauden kaukomaille, mutta kotiluontoa ei tällä hetkellä korvaa mikään. Sanna ja Australianpaimenkoira Räksy ovat tuttu lenkkipari saaren rannoilla.

"Rauha. Rauha on läsnä elämässäni. Sen haluan välittää jokaiselle." Sanna avaa oman joogan, pilateksen ja hyvinvoinnin Studion elokuussa Lauttasaareen, osoitteeseen Särkiniementie 5. "Tässä kiteytyy kaikki: työ, unelma ja hyvinvoinnin välittäjän tehtävä", hän sanoo. "Elokuussa tavataan!"

Sanna Rajun Voimaannuttava kolmio

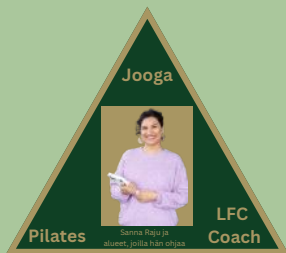
Jooga



Pilates

Sanna Raju ja  
alueet, joilla hän ohjaa

LFC  
Coach



## Voimaannuttavassa kolmiossa tavoitat

### **Jooga:**

Läsnäolo

Tietoisuus omasta mielestä ja kehosta

Hengitys

Ilo

Flow

Meditatiivinen

Rauha

### **Pilates:**

Kehon Hallinta

Keskittyminen

Keskustan käyttö

Hengitys

Täsmällisyys

Liikkeen virtaus

Rentoutuminen

### **LFC coach ratkaisukeskeinen valmennus:**

Mielenrauhaa elämääsi

Ihmissuhteiden parantaminen

Mukavan työn löytäminen

Minäkuvan kirkastuminen

Itsetunnon kehittyminen

Tavoitteiden selkiytyminen

Toiveiden toteuttaminen

# MY MAGAZINE Yoga S7

Rauhan satama

Tietoisuuden ankkuri







“Räksy on minulle todella tärkeä elämän tasapainottaja kaikella aitoudellaan ja läsnäolollaan.”

Sanna Raju

SAAVUTA OMIEN  
ARVOJESI NÄKÖINEN  
ELÄMÄ.

*Sanna Raju*



*Voimaannuttavan kolmion avulla haluan vaikuttaa hyvinvoinnin polulla jokaiseen, joka haluaa muutosta elämäään. Jokaiselle löytyy paras ja sopivin tapa harjoittaa näitä taitoja.*

*Sanna Raju*





Hyvää oloa päästä varpasiin!  
Elokuussa aukeaa joogan, pilateksen ja  
hyvinvoinnin studio Särkiniementie 5.

Tule sellaisena kuin olet rauhaisaan  
”olohuoneeseen”, kun tarvitset  
hengähdystaukoa arjen keskellä tai  
hetken aikaa jakaa ajatuksia.  
Nähdään elokuussa!

One moment can change a day. One  
day can change a life. One life can  
change the world.

-Buddha-



[rajusanna7@gmail.com](mailto:rajusanna7@gmail.com)

+358 505 224 550

