

Feedback zur Yogalehrerausbildung

Nun steht der erste „freie“ Donnerstag Abend bevor. Einerseits freue ich mich sehr darüber das Zertifikat in den Händen zu halten aber andererseits bin ich ängstlich vor dem, was nun kommt.

Denn die Ausbildung hat mir einen Ort gegeben an dem ich nicht nur neues Wissen über die zahlreichen Yogaphilosophien, die medizinischen Aspekte des Yoga und die theoretischen und praktischen Wege zu unterrichten kennenlernen durfte, sondern sie war (ist) auch mein kleines Yogazu Hause.

Zum einen konnte ich mich im körperlichen Üben üben ;-) und zum anderen mich auch mit den mir neu eröffneten Themen auseinandersetzen. Natürlich habe ich nicht jedes Thema gleich gerne gemocht oder verstanden, aber trotzdem war es ein wunderbares Gefühl zu wissen, dass ich immer Ansprechpartner um mich habe, die mir helfen die Themen mehr zu verstehen, mehr zu erfahren und weniger besorgt zu sein.

Durch die Ausbildung kam ein neuer Lebensinhalt in meinen Alltag. Manche würden vielleicht sagen es ist ein Hobby- jedoch ist es viel mehr. Yoga begleitet mich seit diesem Jahr nicht nur zeitweise oder gelegentlich, sondern ist ein fester Bestandteil von mir geworden (besser gesagt bin wohl ich ein sehr kleiner Bestandteil des unendlichen Yoga geworden :-)).

Dieses Jahr über habe ich es genießen dürfen, das Yoga nicht alleine kennenzulernen, sondern war in einer wunderbaren Gemeinschaft aufgehoben, in der man sich zusammen wie auf einem Floß durch die große Philosophie hinter dem Wort Yoga treiben lies.

Nun sitzt jeder auf seinem eigenen Floß. Man bestimmt die Richtung und die Geschwindigkeit selbst. Ich wünsche mir sehr dass wir uns alle von Zeit zu Zeit immer wieder treffen und gemeinsam herumtreiben! Denn für mich wird diese Yogaausbildung immer das Fundament meines persönlichen Yoga sein.

Wer weiß wohin mich das Floß bringt! Ich bin gespannt... und hoffe sehr dass es mich zur Aufbauausbildung bei Yoga im Hof treiben wird! ;-)

Danke Andrea, Gabi und Reiner für die Ausbildung, euere Unterstützung und dieses tolle Yogajahr!! 108 mal Om Tryambakam für euch, von Nadja! :-)

*

Knapp 2 Jahre bevor die Ausbildung begonnen hatte, hatte ich mich mit dem Thema Yoga Lehrer Ausbildung beschäftigt und mich zu diesem Zweck nach den Möglichkeiten auch international, Block Unterricht oder regelmäßig über ein Jahr verteilt, erkundigt. Etwa zu dieser Zeit stolperte ich zum ersten Mal zu Yoga im Hof, nachdem ich vorher in anderen Kursen und hauptsächlich Kundalini Yoga praktiziert hatte.

Atmosphäre und Art der Yoga Praxis trafen mich in meinem Kern und als ich mitbekommen hatte, dass Ausbildungen angeboten werden, wartete ich geduldig auf den nächsten Termin. Das Warten hat sich gelohnt, nicht nur weil zwischenzeitlich auch mit Rückenproblemen konfrontiert war, die ich erst ausheilen lassen wollte. Auch in dieser Zeit war mir das Studio und die liebevolle und professionelle Anleitung durch die Inhaberin und die Lehrer eine heilsame und unterstützende Begleitung auf dem Weg der Genesung. Einmal mehr war ich bestärkt in meiner Entscheidung, hier die Ausbildung zu beginnen.

Einfach auch weil Yoga hier eben nicht als das Verbiegen wie im chinesischen Staatszirkus verstanden wurde, sondern mit fundiertem anatomischen Fachwissen und Interesse auch an der westlichen Medizin und Forschung gelehrt wird und das ohne an Faszination und Zauber zu verlieren.

Zu Beginn der Ausbildung war ich wiederhergestellt und darf jetzt dankbar auf ein sehr intensives und wundervolles Jahr zurückblicken.

Die Ausbildung und AusbilderInnen forderten die nötige Disziplin ohne dabei die Sicht auf den Einzelnen zu verlieren, wir wurden rund um gefordert, gefördert und immer liebevoll betreut. Bei aller Konsequenz und einem recht straffen Lehrplan bewiesen die AusbilderInnen immer wieder die eigene yogische Haltung, in der alles sein darf, aber nichts sein muss. Die Gruppe war insgesamt, wahrscheinlich gerade durch diese Offenheit, sehr diszipliniert. Innerhalb eines Jahres wurde uns also jenseits von der leider oftmals gelebten Dogmatik in anderen Ausbildungsstätten, ein kompetentes, breit gefächertes und umfassendes Wissen vermittelt, bei dem auch das Lehren und die eigene Erfahrung Schwerpunkte der Ausbildung waren. Die AusbilderInnen hatten nicht nur während der Ausbildungsstunden sondern auch zuvor, hinterher und zwischendurch immer ein offenes Ohr, setzen sich selbst mit den Inhalten intensiv auseinander und gaben konstruktives Feedback, wertvolle Tipps für Theorie und Praxis im Studio und im Alltag. Yoga wurde vom medizinischen, philosophischen und erfahrungswissenschaftlichen Standpunkt durchleuchtet und erfahren.

Einige von uns unterrichten bereits, andere nutzen das Vermittelte für ihren Alltag. Ich freue mich darauf etwas von der Leidenschaft und Strahlkraft des bei Yoga im Hof vermittelten integralen Yoga weiter tragen zu dürfen. So kann ich jedem diese Ausbildung mit ihren AusbilderInnen an genau dieser Ausbildungsstätte einschränkungslos ans Herz legen. Stünde ich heute noch mal vor der Entscheidung, würde ich in jedem Fall die gleiche Wahl treffen. Danke Euch und danke an diese wunderbare Gruppe. OM und Sat Nam.

✱

Ich habe lange überlegt, ob eine Ausbildung das Richtige ist: Mir macht Yoga so viel Spaß - will ich mich da wirklich in irgendeiner Weise beruflich damit beschäftigen und das Hobby zum Beruf machen? Wieder lernen und eine Prüfung schreiben? Ich wusste nicht so recht. Aber schließlich siegten die Neugier und das Interesse mehr über Yoga zu erfahren und ich bereue es keine Sekunde. Die Ausbildung war von Anfang an bereichernd. Andrea, Gabi und Rainer trugen jeweils ihren Teil dazu bei ein wirklich allumfassendes Bild von Yoga zu zeichnen. Was mir besonders gut dabei gefallen hat war, dass sämtliche - insbesondere aber die philosophischen, aus gutem Grund nicht so sehr die medizinischen / physiologischen - Inhalte anregend vermittelt wurden. Anregend im Sinne von „Anregung“. Um Yoga ranken sich so viele Halbwahrheiten und Mythen, dass es gut tut, diese einmal zu durchdenken und dann für sich zu entscheiden, ob man an ihnen festhalten möchte, oder nicht. Und besonders bereichernd ist dies mit gemeinsamen Weggefährten (wenngleich die überwiegende Mehrheit noch immer Weggefährtinnen sind...come on boys!). Wegbegleitend standen uns die drei mit ihrem unfassbar großen Wissensschatz zur Seite. Während der Ausbildung, in der wir alle bekannten Yogawege besprachen (ja, besprachen: Kein bloßer Frontalunterricht - yay!), kamen wir in den Genuss von unheimlich viel Neuem und Wissenswertem. Ich habe mich wöchentlich auf die Donnerstagabende gefreut. Nach Abschluss der Ausbildung unterrichte ich nun nebenher Yoga für Freunde. Meine eigene Praxis hat sich durch die Ausbildung wesentlich verändert, einfach nur durch das bessere Verständnis für die Dinge wie sie sind. Also ist

die Ausbildung auch für jene bestens geeignet, die danach nicht unterrichten möchten, denn sie schärft in jedem Fall auch die eigene Praxis.
Vielen Dank nochmal an euch und bis die Tage :-)
Christopher.

*

Liebes YIH-Ausbildungsteam,

herzlichen Dank für die großartigen Stunden, in denen ihr all Euer Wissen und Eure Erfahrungen offen mit uns geteilt habt.
Und für die vielen Inspirationen und Impulse die Ihr uns auf unserem Weg mitgegeben habt.
Als besonders positiv empfand ich es, dass Ihr uns, in Bezug auf unsere individuellen Denkweisen, Freiheit gelassen habt.

Ich habe von Euch sehr viel, nicht nur über YOGA, sondern für mein Leben gelernt.

Ich fühle mich durch Euch bestärkt und gut vorbereitet als Übende - als Yogalehrerin.

OM
Andrea S.

*

Die Yogalehrerausbildung bei Yoga im Hof war für mich eine große Bereicherung, eine intensive Erfahrung, die mir völlig neue Blickwinkel (nicht nur auf Yoga) eröffnet hat. Der Ablauf der Ausbildung war super organisiert, die Inhalte sorgfältig und mit viel Erfahrung ausgewählt, sodass sich im Laufe des Jahres aus allen Themen Stück für Stück ein großes Ganzes ergab. Ich blicke zurück auf ein wunderbares Jahr voller neuer Eindrücke und Ideen, das ich zusammen mit vielen tollen Mit-Yogis erleben durfte.

Sophia

*

Super Erfahrung! Vielen Dank für Eure Begleitung auf unserem Yogaweg. (Judith)

*

Erstmal ein wirklich großes Dankeschön an das ganze Yoga im Hof-Team, insbesondere natürlich euch, Andrea und Gabi. Ihr seid mit Leib und Seele dabei und das durften auch wir jeden Donnerstag wieder spüren. Das Jahr hat bereits und wird auch weiterhin Einfluss auf mein Leben nehmen.

Kristin

*

Eines der intensivsten Jahre meines Lebens... Die Ausbildung bei Yoga im Hof hat mir in allen Bereichen meines Lebens Bereicherung gebracht. Andrea, Gabi und Rainer haben in diesem Jahr extrem viel Wissen, Inspiration und wertvolle Impulse vermittelt. Yoga hat auf allen Ebenen - körperlich, seelisch, geistig - sanft aber stetig in meinem Leben gewirkt und viele wertvolle und intensive Erfahrungen ermöglicht. Danke!

Liebe Grüße
Cornelia

*

Ein wunderbares und sehr lehrreiches Jahr ist nun zu Ende gegangen auf das ich immer gerne zurück blicken werde. Zu Beginn war es für mich die Schulung des Körperbewusstseins, dieses Bewusstsein hat sich nach und nach auf mein ganzes Leben ausgebreitet und ist noch lange nicht vorbei, es ist viel mehr ein „Lebensweg“. Für mich spiegelt sich darin auch die Bedeutung von Yoga, die ich nun sehr gerne verbreiten möchte. Ich danke Euch Andrea, Gabi & Rainer von ganzem Herzen für das Jahr aber genauso auch meinen Yoga Kommilitonen.

Alles Liebe
Katrin R

*

Durch die Yogalehrerausbildung habe ich Yoga anders zu verstehen gelernt. Yoga hat Einzug in viele Bereiche meines Alltags gehalten und ich habe gelernt, mich, meine Mitmenschen und meine Umwelt achtsamer wahrzunehmen, zu beobachten und nicht gleich zu handeln, was oftmals friedensstiftend und -erhaltend ist.

OM und liebe Grüße
Katrin T

*

I experienced the Teacher Training Yoga Program at Yoga im Hof as solid, systematic, well-informed, and critical while heart-felt. An excellent balance!

To have selected this particular program, among others, was the right decision.

All good wishes,
Alma

*

Vier Wochen ist es nun her, dass ich mein Yoga-Zertifikat in den Händen hielt. Ich weiss noch ganz genau, was ich gedacht habe: Juhuuuu, wunderbar, geschaaafft; oh nein, ich will nicht, dass es vorbei ist! Seit dem sind vier Donnerstage vergangen, an denen ich doch etwas wehmütig an unsere wöchentlichen Ausbildungssitzungen und die wundervollen Ausbildungswochenenden gedacht habe. Was mir ganz besonders fehlt, ist dieses wahnsinnig vielfältige und gut ausgewählte Wissen, welches dem Alltag jede Woche aufs Neue sinnvolle Gedankenanstöße unterschiedlichster Richtungen gegeben hat. Andrea, Gabi und Rainer wählen ihre Inhalte zu u.a. Didaktik, Philosophie, Ernährung, Geschichte und Psychologie des Yoga bzw. Yogaunterrichts sehr gut durchdacht unter Berücksichtigung verlässlicher Autoren und aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse aus und geben sie in kritischer wertfreier Auseinandersetzung praxisnah an ihre Schüler weiter. Insgesamt hat mir das Jahr der Ausbildung auf allen Ebenen so viel mehr gegeben, als ich es jemals für möglich gehalten hätte. Zu Beginn war es ein Experiment und nun ist es ein Lebens- und Übungsweg, den ich fest in meinem Leben verankern und weiterführen möchte. Dafür danke ich Andrea, Gabi und Rainer sehr: Ihr seid einfach super! Auch nach vielen Gesprächen mit Yogaschülern in Ausbildung hier und da, glaube ich, dass es für eine Yogalehrerausbildung keine bessere Adresse als Yoga im Hof in

Augsburg gibt! Ich persönlich hoffe nun insgeheim auf eine Aufbauausbildung und bis dahin übe ich fleißig weiter... :-) AUM. Eure Jenny

*

Das Ausbildungsjahr bei *Yoga im Hof* hat große & unerwartete Sprünge bewirkt, Sprünge mit meinem Körper, Beruf, lange geträumten Zukunftsträumen, der Liebe, dem Leben als Ganzes.

Nach nur einer Probestunde bei Andrea folgte meine Anmeldung zur YLA – ein gewagter Sprung ins Unbekannte – einer der wohl Wichtigsten bisher!

Danke Andrea, Gabi und Rainer & allen Yogis/ Yoginis für dieses wundervolle und unvergessliche gemeinsame Jahr!

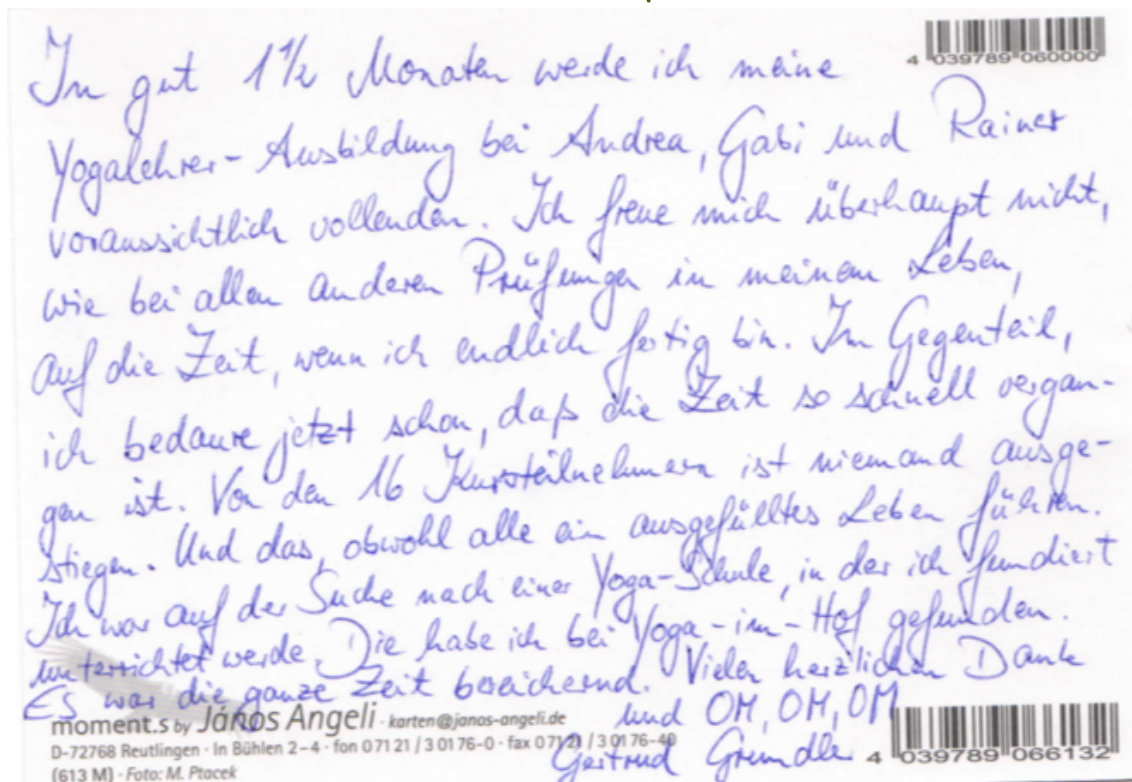
om, anne

*

Die Yogalehrerausbildung ist für mich nicht nur die Möglichkeit einen neue Richtung auszuprobieren, sondern hat mir in herausfordernden Lebenssituationen eine große Unterstützung gegeben. Insbesondere Unterstützung in Form von neuen Denkansätzen, welche mir neue Wege aufgezeigt haben.

Lg Miriam

*



*

Mein Weg zum Yoga kam durch Selbsterfahrung yogischer Praktiken und deren heilsamer Wirkung, besonders die der bewußten Atmung. Die Ausbildung zur Yogalehrerin bei Yoga im Hof hat das Ganze verstärkt und mir ein erweitertes Bewußtsein zuteil werden lassen.

Ich werde auf jeden Fall weiter daran arbeiten und freue mich auf meine zukünftige erweiterte Tätigkeit als Yogalehrerin.

Ich danke dem ganzen "Yoga im Hof Team" und im besonderen Andrea Fink für ihr außergewöhnliches Wissen in allen yogischen Bereichen (Theorie & Praxis).

Die Donnerstag Abende haben mir sehr viel gegeben: Einsicht, Verbundenheit, Überwindung, Freude, Disziplin, Mut, Konzentration, erweitertes Bewußtsein, spirituelle Zielorientierung, Selbstvertrauen, Hausaufgaben und doch mehr lesen und lernen als gedacht :-)) ...und vieles mehr. Danke!

aum
Bea

*

Yoga-Lehrer-Ausbildung bei „Yoga im Hof“

Die Ausbildung überzeugt in Theorie und Praxis, weil in kürzester Zeit ein umfangreiches Wissen vermittelt wird.

Durch fortwährendes Anwenden der erlernten Praxiselemente erst in kleinen, dann in größeren Zeiteinheiten wurden wir Schüler langsam und in kleinen Gruppen an das Unterrichten herangeführt. Der Sonnengruß, einfache Asanas, Atemübungen und Entspannungstechniken konnten wir in diesem Rahmen miteinander ausprobieren. Die anschließenden Feedbackrunden waren immer konstruktiv, detailliert und wertschätzend.

Konzentrationsübungen, Meditation und Atemübungen beanspruchen viel Zeit, denn erfahrungsgemäß treten erst durch regelmäßige Praxis neue Erfahrungen, Eindrücke und Fragen auf. Zur ausführlichen Klärung, zum Austausch und zur Diskussion wurde uns immer ein ausreichender Zeitrahmen eingeräumt.

Die teilweise hochinteressante, oft auch sehr trockene Theorie konnten Andrea und Gabi immer sehr lebhaft, bildhaft und spannend darstellen. Einwände, Fragen oder kritische Anmerkungen konnten wir stets ausgiebig diskutieren. Bei mir hat das oft zu einem besseren Verständnis zur Abgrenzung zu anderen Theorien/Philosophien geführt. Die Handouts zu den einzelnen Themen sind sehr ausführlich und trotz fehlendem „Inhaltsverzeichnis“ strukturiert, klar und verständlich. Mit etwas Eigeninitiative erschließen sich die Zusammenhänge im Laufe der Zeit ganz von alleine. Dazu haben bei mir auch die Hausaufgaben in Aufsatzform beigetragen. Wir mussten uns mit einigen Themen detailliert auseinandersetzen, was ich immer als lehrreich und hilfreich für die eigene Entwicklung empfunden habe.

Auch wenn der medizinische Teil oft etwas verwirrend und unüberschaubar erschien hat es Rainer mit seinen strukturierten und klaren Handouts immer geschafft einen Überblick zu schaffen auf was es ankommt und welche Inhalte prüfungsrelevant sind.

Die Wochenenden sind wie im Fluge vergangen und wir konnten viele Erfahrungen mitnehmen. Unter anderem schweigend ankommen bis zum ersten OM, lange

Meditationen, eine Stunde mit lange gehaltenen Asanas, usw . Beim Mantra und Kirtan Singen hatten alle viel Spaß und auch der schüchterne Sänger kam hier getragen von der Gruppendynamik auf seine Kosten.

Fazit: In der Kürze der Zeit wird ein umfangreiches und praxisnahes Yogawissen vermittelt, welches jeden Teilnehmer befähigt im Anschluss Yoga zu unterrichten.

Sandra Kelke

*

Ich kann nur jedem, der Yoga ausübt empfehlen an einer Yogalehrerausbildung teilzunehmen, da man mit dem vielfältigen Wissen, das man in einem Jahr vermittelt bekommt, nicht nur zum Yogalehrer ausgebildet wird, sondern man bereichert dadurch auch seine eigene Yogapraxis und die Einstellung zum Leben!

Danke Andrea, Gabi, Rainer und Ingrid
Om Petra S.

*

Bereits vor 6 Jahren wollte ich meine Yogakenntnisse im Rahmen einer Ausbildung vertiefen - musste dann aber aufgrund meiner Schwangerschaft absagen. Umso mehr habe ich mich über die Möglichkeit gefreut, bei Andrea und Gabi, die ich persönlich sehr schätze, an einer einjährigen Ausbildung teilzunehmen, die ich mit meinem Alltag (Beruf und Familie) gut koordinieren kann.

Das Besondere bei der YLA bei Yoga im Hof ist für mich die Toleranz die Yogaphilosophie individuell zu interpretieren und auch offen hinterfragen zu dürfen. Die daraus entstandenen Diskurse empfand ich als besonders inspirierend. Ich danke der ganzen Gruppe und dem ganzen Team für das aufschlussreiche, intensive und inspirierende Jahr!!

Ulli

*

Warum freue ich mich jede Woche auf den Donnerstag?

Donnerstagabend, 17h46: Haunstetterstraße, Augsburg. Ankunft nach einem langen, eher grauen und vor allem ermüdenden Arbeitstag in München. Noch 14 Minuten bis zum Beginn der Ausbildung, also schnell noch bei der Schwarzen Kiste eine Kleinigkeit zu essen gekauft und weiter, den Berg hinauf, den Hof hinein, die Treppe hoch und bereits dort empfangen werden von freudvollem Lachen der anderen Teilnehmer, die sich im Übungsraum über irgendetwas unterhalten. Die Müdigkeit fällt ab, ich fühle mich wie frisch geduscht und freue mich darauf, die Treppe runter und die Tür rechts rein zu gehen.

So viel als Momentaufnahme. Wer die Stunden bei Andrea, Gabi, Birgit, Ingrid und Rupert kennt, wird selbst wissen, warum er sie schätzt. Die Ausbildung ist mindestens genauso gut!

Meine Motivation für die Ausbildung bei Yoga im Hof lag hauptsächlich im Wunsch, einen Blick in ihr Geheimniskästchen zu werfen und so in Zukunft selbsttätig üben zu können.

Die Ausbildung bietet hierfür einen geeigneten Rahmen: In der ersten Hälfte der Abende befassen wir uns mit der körperlichen Seite, indem wir Asanas üben und in die Tiefe gehend besprechen oder aber selbst unterrichten und üben, Hilfestellungen zu geben. In der zweiten Hälfte der Abende ist dann der Kopf gefragt. Beleuchtet werden sehr intensiv (und ansprechend!) philosophische und praktische Hintergründe sowie medizinische Aspekte. Natürlich finden hier und an den Wochenenden auch Meditationsübungen einen Raum. – Aber das steht ja alles schon in den Informationsblättern.

Als besonders bereichernd erlebe ich neben Andrea, Gabi und Rainer auch den Austausch und die Dynamik innerhalb der Gruppe. Es gefällt mir sehr, Teil einer Zusammensetzung von Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen zu sein und mich mit ihnen verbunden zu fühlen durch unser Interesse am „Yoga à la YIH“.

Ich bin sehr froh, dass ich mich für die Ausbildung entschieden habe, fühle mich schon jetzt wahnsinnig bereichert und werde das hoffentlich noch vertiefen, wenn ich mich endlich mal ans Lernen setze. :-)

Falls du immer noch unentschlossen bist, ob du dir die Ausbildung gönnen sollst (aus welchen Gründen auch immer), werde ich dich nun wieder allein (oder all-ein?) deiner Pro-/ Conraliste oder Ähnlichem überlassen.

Viel Spaß bei deiner Entscheidungsfindung!

Stefanie

✱

Liebe Andrea, liebe Gabi,

ich möchte mich kurz bei Euch bedanken.

Für die Freiheit bei der Gestaltung unserer eigenen Yoga-Stunden.

Danke, dass ich bei der Wechselatmung nicht mehr das Gefühl habe zu ersticken.

Danke, dass ich begriffen habe, es ist nicht schlimm, wenn die Krähe nicht jedes Mal gelingt.

Danke, dass ich endlich eine zu mir passende Meditation gefunden habe.

Rainer,

nach Deinen medizinischen Vorträgen habe ich öfters von Bandscheiben geträumt – ich hoffe, es ist normal ;-)

Dieses Jahr bewirkte, dass sich Dinge in meinem Leben entwickelt, verändert und erweitert haben. Damit meine ich nicht nur meine Körper-Praxis, sondern auch mein Denken und Handeln. Es fühlt sich gut an.

Namaste

Justyna

✱

Das Yoga-Jahr neigt sich dem Ende zu. Es war und ist ein intensives, inspirierendes Jahr mit einer sehr unterschiedlichen und harmonischen Gruppe voller interessanter, Yoga-interessierter Menschen.

Zu keinem Zeitpunkt habe ich die Entscheidung für die Ausbildung bereut, es macht sehr viel Spaß, hinter die „Yoga-Kulissen“ zu schauen, tiefer einzutauchen zu können, dank Andrea und Gabi, die uns den Einblick so gelungen gestalten. Unsere Themen sind sehr spannend, voller Anstöße für das Leben. Eigentlich ist es mehr als ein Einblick, es ist ein Eintauchen in die Welt des Yoga mit all seinen Facetten. Es gibt Bereiche, da kommt der Wunsch nach mehr, da will man vertiefen. Andere Themen geraten in den Hintergrund, um vielleicht in der Zukunft wieder präsenter zu werden.

An das Unterrichten wurden wir in kleinen Schritten sehr kompetent hingeführt.

Yoga tut gut- das spüren die meisten. Aber Yoga mit Hintergrund ist noch viel besser :-).

Es ist spannend, inspirierend, vielseitig, aufschlussreich, befremdend, entspannend, intensiv, diskussionswürdig, gegenwärtig, ein Thema für das Leben.

Es ist nicht mehr wegzudenken.

Danke dafür Andrea, Gabi, Rainer und all meinen Mit –Yogis.

Daniela

*

Der orthopädische Zustand meines Körper lässt stark zu wünschen übrig und ich bin auch nicht mehr die Jüngste. Mit der Ausbildung zur Yoga-Lehrerin erfülle ich mir einen lange gehegten Wunsch. Sie hat mir die Möglichkeit gegeben, meine Schwächen und Stärken besser zu akzeptieren, ein noch intensiveres Gefühl für Andere zu entwickeln, sich mit ganz neuen Themen auseinander zusetzen, um sich noch mehr zu öffnen in die Weite, die jeder in sich trägt. Die verbrachte Zeit in Yoga im Hof war und ist für mich immer eine sehr wertvolle. Danke an das ganze Lehrer-Team und meine Mitschüler.

Sabine

August 2013

*