

Yogaausbildung FOUNDATIONS of YOGA



Rückmeldungen zu der Online Arbeit - April/Mai 2020

.....Die Mantren, mein Atem, Sheydas Worte oder auch die unterschiedlichen Sequenzen haben es mir auf vielfältige Weise ermöglicht mit dieser Herausforderung umzugehen und mich ganz bewusst immer wieder in den Moment zurückzuholen.

..... Wow – das trifft es ganz gut! Die Erfahrung die ich an dem Tag machen durfte war so viel schöner als ich es mir hätte je erträumen lassen. Ich konnte mich vollkommen darauf einlassen. Eine tiefe innere Ruhe und Klarheit ist in mir entstanden. Ich hatte gar nicht das Bedürfnis danach wieder zu sprechen, wollte weiter in dieser Stille bleiben. Ich fühlte mich getragen, erfüllt und voller Dankbarkeit. Dankbarkeit Sheyda gegenüber, die uns diese Aufgabe gegeben hat, die Stunden mit ausgewählten Worten, Texten und Gesängen gefüllt hat, die in mir so wunderbar gewirkt haben. Dankbarkeit der Regensburger Gruppe, an deren Erfahrung ich teilnehmen durfte – auch wenn wir durch Raum und Zeit getrennt waren habe ich eine tiefe Verbindung gespürt und diese besondere Energie war wunderschön!

.....Ich bin dankbar für die Erfahrungen während meines Patanjali-Tages. Ich durfte die Yoga Philosophie live erleben, spüren, fühlen und mit allen Sinnen erfahren. Die Abstraktheit der Texte ist für mich viel klarer geworden und ich bin ein weiteres Stück auf meinem Weg des Yoga gegangen. Danke.

...Die letzten Wochen alleine durchgeführt, konnte ich mich jetzt auf meine Lehrerin verlassen...

...Vielen Dank Sheyda, dass du mir diese Erfahrung, meinen Tag mit PatAnjali ermöglicht hast. Ich würde mich sehr freuen, diese Erfahrung auch nach der Ausbildung noch einmal machen zu dürfen.

In der Zeit der Isolation, des Zurückziehens und Einkehrens, taten mir die Aufnahmen mit deiner Stimme richtig gut. Dadurch habe ich die Sequenzen, meinen Tag mit PatAnjali und das Selbststudium sehr intensiv wahrgenommen. Ich bin dankbar, dass du den Unterricht nicht gänzlich hast ausfallen lassen, sondern mit den Aufnahmen eine Verbindung geschaffen hast, die mich erreicht und berührt hat. Das war eine sehr besondere Erfahrung....

...Ich hab mich einerseits sehr entspannt und leicht gefühlt, andererseits schwer und geerdet.

Es war ein rundum schöner Tag der mich für einige Zeit von der derzeitigen wahnsinnigen unruhigen unsicheren Zeit weggeholt hat und mich beruhigt und geerdet hat.....

....Liebe Sheyda,

anbei schicke ich dir die Zusammenfassung für Philosophie, die mich jetzt tatsächlich doch mehr Zeit gekostet hat, als ich gedacht habe (vielleicht weil es auch so Spaß gemacht hat :))

...Schlussendlich bin ich sehr dankbar für die neuen Inhalte und die intensive Asana Praxis am Tag mit Patanjali.

Zunächst möchte ich kurz ein paar Gedanken anbringen, die mir bei den Vorbereitungen folgender Zusammenfassung durch den Kopf gegangen sind. Ich merke, welchen effektiven Einfluss die inhaltliche Bearbeitung und Auseinandersetzung der erfahrenen Inhalte auf mich hat. Ich habe zwar vom ersten Wochenende an wirklich interessiert an den Seminaren teilgenommen und regelrecht gemerkt, wie ich den Input aufsauge. So bin ich aus den ersten zwei Wochenenden wieder nach Hause gefahren und habe meine Notizen nochmals durchgelesen, Dinge hervorgehoben, die sich für mich besonders stimmig, wesentlich oder interessant anhörten oder anföhlten. Durch die neue Option des selbstgesteuerten Lernens jedoch, aufgrund der aktuellen Corona-Situation, und der dadurch resultierenden intensiveren inhaltlichen Bearbeitung in meinen eigenen vier Wänden entfaltet sich eine neue Chance. Ich setze mich so nochmal intensiver mit den Inhalten auseinander... Was will ich zu Papier bringen? Wie gliedere ich die Inhalte für mich? Wie schaffe ich den Übertrag auf meine Lernerfahrung und die Yoga-Praxis? ... Diese Auseinandersetzung ermöglicht mir eine noch viel intensivere Erfahrung mit den komplexen Inhalten und dafür bin ich dankbar. In mir kommt da auch immer wieder eine Stimme zum Vorschein, die sagt: Ich will noch mehr... deshalb freue ich mich auf alles, was noch kommt.