

# LIEBES TAGEBUCH...

## Einblick ins Teacher Training 2018/2019



von Claudia Adam  
Instagram: [@irgendwann.ist.jetzt](https://www.instagram.com/irgendwann.ist.jetzt)

27.08.2018

## VINYA LOFT POST

Hallo Zusammen! Die nächsten zwei Wochen haben wir ein kleines Special für Euch: Claudia wird unseren Instagram-Account übernehmen. Sie nimmt an unserem Vinya Loft Teacher Training teil und wird ein kleines Tagebuch über Ihren Weg zur Yogalehrerin bei uns führen. Wir sind gespannt, was wir gemeinsam erleben werden und möchten Euch herzlich dazu einladen, uns auf dieser Reise zu begleiten.

**LET THE FLOW BEGIN!**



28.09.2018

## VORSTELLUNG CLAUDIA

Hi! Ich bin Claudia, 31 Jahre alt, gebürtige Bremerin und für mich geht ein großer Wunsch in Erfüllung: ich werde Yogalehrerin!

Die Ausbildung mache ich beim Vinya Loft und schon morgen geht es los! Wer mag, kann mich und die anderen „Auszubildenden Yogis“ gerne auf unserem Weg begleiten: die nächsten 10 Tage werde ich den Vinya Loft Account „übernehmen“ und in Form eines kleinen Insta-Tagebuchs über unsere gemeinsame Zeit in Hude berichten. Denn dort beginnt das Vinya Loft Teacher Training - 10 Tage intensiv Yoga in Theorie und Praxis..... Meine Gefühle schwanken derzeit zwischen Vorfreude und Angst.



Warum ich diese Ausbildung mache: Meine Leidenschaft fürs Yoga habe ich 2014 entdeckt. Es hat mir in einer schweren Lebensphase Kraft und Motivation geschenkt. Während einer mehrmonatigen Reise 2016 (dort ist auch das Bild entstanden) kam das erste Mal der Gedanke auf, selbst Yoga zu lehren. Schließlich löste mein zwei-jähriger Neffe den festen Wunsch in mir aus, Yoga für Kinder zu unterrichten. Ich machte eine Basic Lizenz", um einen ersten Eindruck zu bekommen, ob es mir gefällt. Ich fand es toll, doch unter anderem führte die Angst zu scheitern dazu, dass ich meinen Plan kurzzeitig „auf Eis legte“. Doch nun packe ich es wieder an. Und dieses Mal richtig! Let The Flow Begin!

29.08.2018

## TEACHER TRAINING - TAG 1

Der erste Tag des Vinya Loft Teacher Trainings geht zu Ende. Alle haben es sich in ihren Betten gemütlich gemacht und lassen noch einmal Revue passieren, was wir heute erleben durften.

Ich habe die Aufregung von heute Morgen (die wirklich sehr extrem war) gegen entspannte, wohlige Müdigkeit getauscht.

Der Tag war einfach toll! Wir haben das Glück, eine sehr harmonische und respektvoll miteinander umzugehende Gruppe zu sein. Das ist mir persönlich mit das Wichtigste - die Menschen, mit denen ich dieses Abenteuer zusammen erleben darf. Und da sagen Bauch und Herz direkt: das passt!

Ansonsten muss ich glaube ich auch selbst erst einmal all die Erlebnisse des heutigen Tages auf mich wirken lassen. "Nutzt diese Ausbildung, um Euch selbst neu zu erfinden" nehme ich ganz besonders für heute mit, allerdings mit einer kleinen Änderung: "Nutzt diese Ausbildung, um Euch selbst neu zu entdecken", wird mein Ansatz, sein. Berauscht von Freude, werde ich jetzt meine Äuglein schließen...

Ich freue mich auf alles, was morgen kommt! Gute Nacht!



30.08.2018

## TEACHER TRAINING - TAG 2

Heute war (zumindest für mich) ein Tag der Herausforderungen und neuen Erlebnisse. Begonnen haben wir ihn schweigend. Das machen wir jetzt immer so. Genauso nach der Meditation am Abend - alle

gehen schweigend ins Bett... Da muss ich mich noch dran gewöhnen, um ehrlich zu sein, aber das wird schon! Weiter ging es mit Meditation. Gar nicht so leicht, still zu sitzen... Marianne hat für uns am Ende ein Mantra gesungen - auch das war für mich neu, aber eine sehr schöne Erfahrung!

Gewöhnungsbedürftig war zunächst, dass der ganze Tag im Zeichen des Fußes stand - denn dies ist nicht gerade mein Lieblings-Körperteil, um ehrlich zu sein. Aber nachdem wir uns heute so viel damit befasst

haben, finde ich Füße gar nicht mehr sooo uncool. Und vor allem nicht mehr halb so schlimm wie gestern noch. Mein persönliches Highlight des Tages: wir haben heute bereits mit den ersten Adjustments begonnen das macht mega Spaß! Alles in allem war es ein super Tag. Und der Muskelkater nach gestern auch gar nicht so schlimm, wie erwartet. Für heut nehme ich mir mit, dass es gut ist, wenn man sich auf Neues einlässt und auch mal loslassen muss... Und nun sage ich gute Nacht und freue mich auf morgen!



31.08.2018

### TEACHER TRAINING - TAG 3

Hoppla, habe gerade versehentlich das Schweigen gebrochen und mich bei Lena bedankt - die Dankbarkeit, dass sie mich vor der Spinne gerettet hat war zu groß, kam so aus mir raus. Ansonsten läuft es mit dem nicht Reden schon besser. Kommt mir gar nicht mehr so komisch vor, auch wenn ich den Sinn irgendwie immer noch nicht so ganz erkannt habe. Kommt bestimmt noch! Aufgewacht bin ich heute übrigens mit dem übelsten Muskelkater. Zu früh gefreut mit "so schlimm ist gar nicht"...



Die Yogapraxis war echt nicht einfach heute. Wenn die Muskeln brennen, muss man sich ganz schön motivieren, um durchzuhalten. Aber wenn man es dann geschafft hat, ist man stolz wie Oskar! Außerdem gibt das Gruppengefühl einem jede Menge Kraft und Unterstützung. Geteiltes Leid ist halbes Leid und so. Abgesehen vom Muskelkater war es wieder ein super Tag! Hemmungen sind hier fehl am Platz. Hier wird geschaut, angefasst, ausprobiert. Die Gruppe wächst ziemlich schnell sehr eng zusammen. Und überwindet man erst einmal seine unnötigen Berührungssängste, dann kann man mega spannende Sachen lernen und entdecken. Sowohl die Asana-Stunden als auch während der Anatomie-Klassen machen wir immer wieder praktische Übungen. Mega gut! Schon cool, wie man anfängt, den Körper zu verstehen. Plötzlich versteht man so einiges und kann das auch in seine Yogapraxis mit aufnehmen. Mein Fazit: echt ne krasse Erfindung, so ein Körper und es ist schon verrückt, was er alles kann. Ich bin sehr gespannt, was wir da noch so alles drüber lernen die nächsten Tage! Für mich nehme ich heute mit, dass jeder Körper vor allem eins ist: individuell! Beim Yoga geht es nicht darum, der oder die Beste zu sein und mega die Verrenkungen zu können. Es geht darum, auf seinen Körper zu hören und diesen so zu akzeptieren, wie er ist. Denn jeder Körper ist ein Wunderwerk! (Auch meiner, selbst wenn er mich morgen vermutlich wieder mit Muskelkater ärgert...).  
Damit sage ich gute Nacht und bis morgen! Ich freue mich drauf!

01.09.2018

### TEACHER TRAINING- TAG 4

Heute fing der Tag gar nicht mal so gut an. Todmüde habe ich den Wecker ausgestellt. Schmerzen all over my Body... Die Meditation kam mir ewig vor: mein Rücken brannte beim Sitzen, meine Gedanken machten, was sie wollten. Konzentration? Gleich null! Bei der Asana Praxis ging es doof weiter. Nix wollte so richtig klappen und Farinas Anweisungen in Sanskrit habe ich nicht verstanden. Selbstzweifel ploppten auf. Gedanken wie "ich schaffe das nicht. Ich bin dafür nicht gemacht" schlichen sich ein. Aber: ich habe es ausgehalten und statt das Handtuch zu werfen beschlossen, den



weiteren Tag offen auf mich zukommen zu lassen. Und siehe da: am Ende ist wieder alles mehr als gut. Im Laufe des Tages hatten wir so viel Spaß, dass mir wieder bewusst wurde: das Ziel ist es wert, auch mal kleine Krisen durchmachen zu müssen. Zweifel gehen vorbei und manchmal ist es alles gar nicht so schlimm, wie man denkt. Ein anfangs doof erscheinender Tag kann am Ende ein ganz wundervoller werden!

Ich weiß jetzt: Hüftbeuger (heute ging es den ganzen Tag um die Hüfte, auch bei unserer Asana Praxis) können tiefsitzende Emotionen hervor holen... so wohl auch bei mir...) Mal schauen, was die nächsten Tage noch so an die Oberfläche kommt... Heute nehme ich mit: nicht immer alles so ernst nehmen, vor allem sich selbst nicht. Locker bleiben, auf Gutes vertrauen und: "Whahi patschi parrara nonu"

Beste Gruppe, beste Lehrerinnen! Gute Nacht!

PS: mir wurde das mit dem Schweigen erklärt. Teste ich jetzt mal mit der neuen Erkenntnis und warte ab...

02.09.2018

### TEACHER TRAINING - TAG 5

Bergfest! Heißt das, ab jetzt geht es bergab mit uns oder wird es alles etwas einfacher?

An dieser Stelle mal eine kleines Zwischenfazit:

Zigaretten seit Ankunft: 0.

Alkohol: 0.

Krisen: 1.

Kaffee: 1.

Pflaumentiramisu: 3! (Allein heute)

Muskelkater: heut kaum vorhanden - hat sich Gott sei Dank wieder vom Acker gemacht.

Hoffen wir mal, das bleibt auch so! % Heut war ein

verdrehter Tag. Schwerpunkt war in allen Klassen das Thema Wirbelsäule. Und auch wir waren alle irgendwie etwas aufgedreht. Vielleicht ist das so beim Bergfest? Um wieder zu uns zu finden, haben wir eine für uns

noch neue Meditationsform probiert: Schweigend, mit Mantra im Kopf, sind wir gemeinsam um den See gewalked. Drei Runden mit unterschiedlichen Atempausen. Für mich persönlich eine sehr attraktive Meditationsform. Weniger still sitzen fällt mir definitiv leichter...)

Am Abend haben wir dann gemeinsam gesungen. Unser Kirtanabend. Für mich der erste. Für einige andere auch. Schön war er. Emotionen hat er hervorge lockt. Und mutig hat er gemacht. Da haben selbst die gesungen, die sich sonst so gar nicht trauen. Auch ich. Wenigstens ein bisschen...)

Verrückt, dass die Hälfte um ist... Ich muss den Tag jetzt sacken lassen und kuschel mich ins Bettchen! Für heute nehme ich mit: einfach mal alles raus zu lassen kann sehr gut tun! Damit sage ich: Gute Nacht!



03.09.2018

### TEACHER TRAINING - TAG 6

Ein sehr sehr schöner Tag war das heute! Begonnen hat er wie auch die anderen Tage mit Meditation. Ich schaffe es noch nicht, mich die ganze Zeit zu konzentrieren, aber es wird besser! Und außerdem lernen wir jetzt Agni Sara Dauthi. Eine spezielle Reinigungstechnik. Ziemlich cool. Da ich diese gerne beherrschen möchte, habe ich für mich ab jetzt eine neue Challenge in der Meditations-Klasse...

Weiter ging es mit Thai Massage. Vor einiger Zeit hätte ich nicht gedacht, dass ich jetzt Folgendes schreibe: es hat mega Spaß gemacht - sowohl zu massieren als auch massiert zu werden! Wer mich kennt weiß: das war mal anders! Wieder eine neue Erkenntnis über mich selbst...

Bei der Asana-Praxis ging es um Rückbeugen. Die sind gar nicht ohne. Und auch emotional herausfordernd. Denn: Rückbeugen können Gefühle hervorrufen, die tief in einem "verklemmt sind"...

Unseren ersten (und einzigen) freien Abend haben wir mit einem Spaziergang und anschließender Acro Yoga-Action verbracht. Ausbaufähig, aber auf jeden Fall super lustig. Kommt definitiv auf meine "Favoriten-Liste"!

Ich freue mich auf morgen und was ich für heute mitnehme: "Liebevoller Berührungen, körperlich und emotional, sind unheimlich wertvoll!" Damit sage ich gute Nacht und bis morgen!



04.09.2018

### TEACHER TRAINING - Tag 7

Ein bisschen traurig bin ich gerade. Wir hatten eben unsere letzte Anatomie-Stunde in Hude. Ich fand Anatomie klasse und hätte gerne noch ein paar Klassen hier gehabt. Jetzt muss ich mich gedulden, bis es in Bremen weitergeht.

Heute ging es um Schultern und Arme. Wir durften wieder schauen und tasten. Wie jedes Mal sehr spannend, was der Körper so alles kann!

Der ganze Tag war übrigens den Schultern und Armen gewidmet: Thema waren Umkehrhaltungen sowie Arm-Balancen. Krähe, Kopfstand, Handstand usw. Was die Asana-Praxis sowie das Adjustment angeht bisher mein liebster Tag! Ich muss noch jede Menge an mir arbeiten, aber kopfüber gefällt mir irgendwie!



Neu ist der Kurs "Teaching Theorie", den wir heute und morgen haben. Heute hat Marianne uns erklärt, welche Wirkungen die einzelnen Asana-Gruppen haben können. Morgen konzipieren wir schon unsere erste Stunde - ich bin gespannt und irgendwie nervös! Es liegen noch 2,5 Tage Hude vor uns. Ich sehe es mit einem weinenden und einem lachenden Auge... und freue mich auf morgen! Heute nehme ich für mich mit: es ist gut, sich selbst herauszufordern, man sollte sich jedoch nicht überfordern. Und wenn etwas mal nicht klappt, dann geht die Welt davon auch nicht unter. Es soll schließlich auch Spaß machen! Damit sage ich gute Nacht.

05.09.2018

### TEACHER TRAINING TAG 8

„Was macht man, wenn das Thema der Asana Praxis "Core" ist, man aber noch diesen Bauchmuskelkater vom Vortag hat? Während der Stunde hinten stehen, schummeln und hoffen, dass man nicht erwischt wird. Klappt zwar nicht, aber die Hoffnung gibt Kraft. Neee, ist natürlich nur Spaß! Ich dachte heute Morgen tatsächlich, ich würde die Asana-Praxis nicht durchhalten. Es kam aber ganz anders! Sogar ohne

Schummeln. Ein wenig habe ich gelitten, aber im Endeffekt hat es super Spaß gemacht -

irgendwie hat mein Körper trotz Muskelkater erstaunlich gut mitgemacht! (Nicht alles habe ich geschafft, aber immerhin jede Menge!) Im Fokus standen heut Bauch und Rücken. Also gab es viele Kraftübungen ich bin gespannt, wie es mir morgen geht...

Bei der Teaching Theorie durften wir heute unsere erste Stunde konzipieren. Ich war zusammen mit Rebecca in einem Team. Es hat so meeeega Spaß gemacht, gemeinsam kreativ zu werden und sich eine Stunde zu überlegen.

Ich bin sehr dankbar für heute. Denn es hat meine Lust aufs Yoga-Unterrichten noch mal neu entfacht. Mir neue Motivation und Inspiration gegeben! Nach der Planung haben wir das Ganze

noch zu zweit vom Papier in die Praxis umgesetzt und gefilmt...

Ich sage nur so viel: ich hoffe, dass wir noch viele weitere tolle Dinge zusammen machen!

Das erste Ansagen von Asanas lief bei allen noch etwas holprig, aber mit ein wenig mehr Routine werden wir auch das sicherlich schon bald

hinbekommen. Und sonst: Fehler charmant überspielen... Die Meditation zum Abend war eine visuelle Meditation. Ich muss gestehen, dass ich mich beim Meditieren noch immer sehr schlecht

konzentrieren kann. Dafür habe ich das mit dem Schweigen aber endlich verstanden! Diese Erkenntnis nehme ich heute für mich mit sowie das Gefühl, neue Freundschaften geschlossen zu haben und die Freude, die ich heute beim Konzipieren der Stunde hatte!



06.09.2018

### TEACHER TRAINING - TAG 9

Kaum zu glauben, aber dies ist der letzte Abend hier in Hude!

Morgen Nachmittag geht es wieder nach Hause... Es ist mal wieder verrückt, wie schnell die Zeit hier vorbei gegangen ist. Unseren letzten Tag haben wir mit ganz viel Adjustment verbracht. Ich persönlich fand es am spannendsten und auch spaßigsten, den Sonnengruß im Flow anzusagen und zu adjusten. Das schwingt ordentlich - ein bisschen, als würde man zusammen tanzen.



Den meiner Meinung nach "besten" Teil davon zeigt Farina in dem Video mit Andreas. Ansonsten ging es um Sitzhaltungen und Vorbeugen. Die coolste Asana hier: die Schildkröte! Ausklingen lassen haben wir den Tag mit "keinem freien Abend". So steht es seit Beginn in unserem Stundenplan und wir haben uns die ganze Zeit gefragt, was das wohl bedeutet... Die Auflösung war schön: ein Filmabend mit Knabberkrams!) Angeschaut haben wir uns "Der atmende Gott" - ein sehr cooler Film zur Geschichte des Yoga.

Ach, was ich noch schreiben wollte: heute ist mein Körper ganz freiwillig um 5:15 Uhr noch vor dem Klingeln des Weckers aufgewacht und war fit - ich bin ganz schön stolz darauf!

Und damit ich den letzten halben Tag auch fit starte, werde ich nun schlummern!

Für mich mit nehme ich heute all die aufregenden Ideen, Gedanken und Pläne mit, die wir heute gesponnen haben und träume sie gleich hoffentlich weiter! Gute Nacht!

07.09.2018

### TEACHER TRAINING - TAG 10

Ich bin wieder Zuhause. Und habe noch nicht so richtig realisiert, dass die 10 Tage Hude jetzt vorbei sind. Gerade kann ich gar nicht so genau sagen, wie ich mich fühle. Außer, dass ich dankbar bin! Für die wundervollen Menschen, die ich kennenlernen durfte und für all die schönen, lustigen und lehrreichen Momente, die wir gemeinsam erleben durften. Ich freue mich schon sehr auf die weitere Zeit miteinander! Gerade kommt bei mir die Müdigkeit. Deswegen schaue ich, dass ich jetzt zur Ruhe komme – meinem Körper und meinem Geist eine Pause gönne. Mal schauen, wie es mir morgen geht.



Die Vorstellung, nicht mehr in Hude aufzuwachen ist schon ein bisschen merkwürdig... Ich glaube, dass wir heute alle mit einem lachenden und einem weinenden Auge nach Hause



gefahren sind..... Das Foto zeigt uns übrigens heute beim ersten Adjusten einer kompletten Yogastunde - das war toll!

Ich bin gespannt, wie es dann in den "echten" Klassen wird... Aber wie gesagt: jetzt erstmal schlafen und "sacken lassen".

Die Dankbarkeit über die schöne Zeit in Hude sowie die Freude, als ich meine Familie wiedergesehen habe sind die Gefühle, die ich heute für mich mitnehme. Und damit sage ich wesentlich früher als die letzten Tage "gute Nacht"!

08.09.2018

### **TEACHER TRAINING - 1.TAG DANACH**

Heute Morgen wurde ich etwas unsanft vom Lärm der Baustelle vor meiner Tür geweckt. Trotzdem war es schön, wieder in meinen eigenen vier Wänden aufzuwachen. ) Nicht, weil mir Hude nicht gefallen hätte - dort ist es nämlich auch sehr schön! Damit Ihr einen Einblick bekommt, habe ich mal ein paar Bilder zusammengestellt. Bisher war ja meist nur der Seminarraum zu sehen. Dieser ist zwar auch klasse aber wir haben ja auch noch anderes zu sehen bekommen...

(Das Fenster zeigt übrigens die Aussicht, die ich auf meinem liebsten Platz im Raum hatte). Das köstliche Essen gab's im Essensraum, der auch direkt ne Kuschelecke hatte. Essen gab es drei Mal am Tag. Alles vegetarisch und ganz wunderbar. Ich habe zwei Kilo zugenommen - pure Muskelmasse natürlich!

Mein Zimmer habe ich mir mit Antje und Lena geteilt. Leider habe ich vergessen, ein Foto zu machen.

Das Außengelände vom Seminarhaus war der Hammer! Eine riesige Terrasse mit Blick über die Felder, ein großzügiger Garten mit Schaukel, süßen Gartenhäuschen und viel Platz zum Sitzen... Herrlich!

Außerhalb war der See im Wald mein Lieblingsort. Dort sind wir jeden Tag spazieren gegangen! Ja, das Seminarhaus Lichtblick ist schon wirklich schön und auch das Team ganz großartig und mega herzlich!

Es war sicherlich nicht das letzte Mal, dass ich dort Zeit verbracht habe. Für heute freue ich mich aber erstmal wieder auf mein eigenes Zuhause! Ich bin ich sehr dankbar und das ist auch, was ich heute

für mich mitnehme. Damit sage ich gute Nacht!

09.09.2018

## TEACHER TRAINING - DIE YOGIS

Darf ich vorstellen: die wundervollen Menschen, mit denen ich gemeinsam die Vinya Loft Yogalehrer-Ausbildung machen darf! (Immer von links) Hinten: Ariane, ich, Rebecca, Andreas, Luise, Miriam, Antje. Mitte: Alexandra, Marianne (Teacher), Heidi, Carolina, Lena. Vorne: Farina (Teacher).

Ich bin so unendlich froh, dass Glück zu haben, in einer so tollen Gruppe gelandet zu sein. Jede und jeder einzelne ist auf ihre/seine Art einzigartig! Der liebevolle, respektvolle und wertschätzende Umgang miteinander hat mir

jeden Tag aufs Neue bewusst gemacht, wie viele tolle Menschen es doch gibt und wie viel man voneinander lernen kann, wenn man einander offen begegnet. Das werde ich für mich auch für die Zukunft mitnehmen.

Außerdem haben wir ganz oft ganz viel miteinander gelacht – das war wirklich sehr sehr schön! Ich freue mich schon aufs Wiedersehen am Philosophie- Wochenende! Nun muss ich aber schnell ins Bett. Morgen geht es wieder ab ins Büro... Uiuui... und die ersten Adjustments in "echten Klassen" stehen auch an... Mit viel Vorfreude auf die kommende Woche sage ich nun gute Nacht!



11.09.2018

## TEACHER TRAINING-DIE LEHRERINNEN

Bevor ich den Account wieder "abgebe", möchte ich mich noch im Namen aller "Yogis" bei unseren drei tollen Lehrerinnen Farina, Marianne und Birgit bedanken, die sich in Hude so liebevoll um uns gekümmert und ihr Wissen mit uns geteilt haben. Danke, dass Ihr so verständnisvoll wart und stets ein offenes Ohr für uns hattet. Danke, dass Ihr uns mit Humor und Motivation durch die Stunden geleitet habt und uns das Gefühl gegeben habt, dass wir so sein dürfen, wie wir sind. Danke auch für die vielen neuen Erfahrungen. Ich denke ich spreche ebenfalls für uns alle, wenn ich sage: wir freuen uns sehr auf die weitere Zeit mit Euch - Ihr seid toll!



22.09.2018

### **TEACHER TRAINING - ERSTES TEACHING**

It's me again, Claudia

Heute haben Rebecca und ich das erste Mal unterrichtet. Unsere erste eigene Stunde, die wir selbst "konzipiert" und ganz eigenständig umgesetzt haben. Ein TOLLES Gefühl war das!!!

Heute haben wir zunächst vier unserer "Mitschülerinnen" unterrichtet. In dieser vertrauten Gruppe habe ich mich sehr sicher gefühlt und ich hoffe, ich spreche für alle, wenn ich sage, dass es einfach riesig Spaß gemacht hat!

Auf dem Foto leitet Rebecca gerade an, in ihren Teilen habe ich adjustest und umgekehrt. Das könnte ich so noch ganz viele weitere Male machen - zu zweit war es großartig.

Ich bin gespannt, wie es alleine wird und dann mit "fremden" Schülern..... Ich freue mich darauf und gehe heute mit ganz viel Stolz auf uns aus dieser neuen Erfahrung.

30.09.2018

### **YOGA TEACHER TRAINING PHILOSOPHIE**

Ein ganz wundervolles, inspirierendes Wochenende innerhalb unserer Yogalehrer-Ausbildung liegt hinter uns: von Freitag bis heute hatten wir Philosophie mit Philipp E. Lemke, der den weiten Weg aus Australien gekommen ist, um sein Wissen mit uns zu teilen. Die letzten drei Tage waren intensiv. Ich bin beeindruckt, positiv aufgewühlt und neugierig auf mehr! Ich habe ein weiteres Mal gemerkt: es ist unheimlich spannend, sich tiefer mit Yoga auseinanderzusetzen. Nicht nur bezogen auf die Praxis, sondern auch auf die sprachlichen, geschichtlichen, philosophischen und psychologischen Aspekte, die ein wichtiger Teil vom ganzheitlichen Yoga-(Prozess) und nicht nur Theorie, sondern auch Teil der Praxis sind. Yoga ist komplex. Und ich kann gerade (noch) nicht richtig in Worte fassen, was wir alles gelernt haben. Ich weiß aber, ich möchte unbedingt noch ganz viel mehr lernen und ich bin dankbar für all die Informationen und Anregungen, die ich aus diesem Wochenende mitnehme. Ich merke mit jedem neuen Schritt, den wir gehen: egal, wohin mich mein weiterer Weg führt, mich für die Ausbildung zu entscheiden war eine großartige Idee!

26.10.2018

### **TEACHER TRAINING – TEACHING WOCHENENDE 1.TEIL**

Hallo Zusammen! Die erste Hälfte unseres Teaching Wochenendes im Rahmen unserer Yogalehrer-Ausbildung liegt hinter uns. Zwei sehr coole Tage, in denen wir Vieles lernen und Neues ausprobieren durften. Spontanes Unterrichten ohne vorher zu wissen, welche Asanas wir anleiten werden. Unterrichten mit verbundenen Augen, Stimmtraining, Theorie und heute dann Impro- Theater..... Hat mega Spaß gemacht!!!

Morgen und übermorgen erwarten uns zwei weitere ganz besondere Tage. Morgen adjusten wir zusammen in kleinen Gruppen in den Klassen um 10:00 Uhr sowie um 16:30 Uhr, Sonntag unterrichten wir selbst – um 9:00 Uhr sowie um 10:00 Uhr. Außerdem erwartet uns vermutlich noch die ein oder andere Überraschung... Ich bin auf jeden Fall sehr gespannt und auch schon ganz aufgeregt. Und nun - ab ins Bettchen, der Wecker klingelt früh! Euch allen eine gute Nacht! Liebe Grüße, Claudia

28.10.2018

## **TEACHER TRAINING – TEACHING WOCHENENDE 2.Teil**

Ein richtig, richtig wundervolles Wochenende geht zu Ende!

Gestern und heute waren für uns alle nochmal ganz arg aufregend. Adjusten unter den Augen von Farina und Marianne und dann das erste Mal unterrichten in "echten" Klassen.

Sobald sich die Nervosität gelegt hatte, war es ein tolles Gefühl und hat einfach riesig Spaß gemacht! Dieses Mal haben wir die Stunden als Gruppen gemeinsam unterrichtet und es war so super super schön, wie viel Unterstützung wir von Euch Vinya Loft Yogis bekommen haben.

Ein riesen dickes Danke an alle, die uns haben adjusten lassen und die so früh heute aufgestanden sind, um unsere Kurse zu besuchen! Die nächsten Klassen (Yoga Breaks) werden wir alleine unterrichten - der nächste aufregende Schritt, der auf uns wartet!

Ich gehe aus diesem Wochenende mit jeder Menge neuer Erfahrungen und einem Berg von Glücksgefühlen - dankbar dafür, dass ich Teil dieser Ausbildung sein darf und gespannt darauf, was uns auf dieser besonderen Reise noch erwarten wird. Tausend Dank an Farina und Marianne, die das Teacher Training so liebevoll, kreativ und lehrreich gestalten!

29.10.2018

## **TEACHER TRAINING ZWISCHENBERICHT**

Nachdem ich bisher immer fleißig mein Tagebuch geführt habe, ist es nun Zeit für einen kleinen Zwischenbericht zum Yoga Teacher Training hier, finde ich. Immerhin war schon ganz schön was los!

Die Reise hat vor etwa zwei Monaten mit 10 intensiven Tagen in Hude begonnen. Eine Mischung aus Theorie und Praxis. Nicht ganz unanstrengend, um ehrlich zu sein, aber jeder Tag war vor allem gefüllt mit wunderschönen Momenten, viel Spaß und jeder Menge neuen Erfahrungen. Weiter ging es mit Praxis im Vinya Loft sowie einem Philosophie-Wochenende, das ganz viel in mir aufgewühlt hat.

Dieses Wochenende hat sich dann alles ums Teaching selbst gedreht. Stimme, Adjusten, Improvisation, "echte" Klassen unterrichten.

Das ganze spielerisch verpackt. Ich bin begeistert, mit wie viel Liebe, Leidenschaft und Kreativität Farina und Marianne das Teacher Training gestalten und dankbar, dass ich daran teilhaben darf.

Ich habe das Gefühl, wir lernen nicht nur für die Ausbildung, sondern fürs Leben allgemein - immer wieder entdecke ich neue Seiten an mir...

Der nächste Schritt wird es nun sein, Yoga Breaks zu unterrichten - komplette Stunden eigenständig gestalten und umsetzen. Am 7.11. ist es schon so weit. Ein bisschen Bammel habe ich definitiv, freue mich aber vor allem drauf!

Außerdem weiß ich, es werden noch einige weitere Herausforderungen kommen, aber ich habe das Glück, diesen gemeinsam mit wundervollen Menschen begegnen zu dürfen und freue mich auf jede weitere Etappe dieser spannenden Reise!

04.12.2018

### **TEACHER TRAINING - PRANAYAMA WOCHENENDE**

Hallöchen, hier ist wieder Claudia mit einem „Tagebuch-Eintrag“ zum Pranayama-Wochenende unseres Teacher Trainings. Gestartet sind wir letzten Freitag mit einer Blindfold-Stunde bei Farina. Eine komplette Yogastunde mit verbundenen Augen - für mich war es das erste Mal... und ich fand es großartig! Keine Ahnung, wie es von außen aussah, aber angefühlt hat es sich, als wäre ich unheimlich beweglich und grazil! Okaaaayyy.... Beim Baum und dem Krieger 3 war ich wackeliger als sonst & einmal habe ich gegen die Wand getreten (Gott sei Dank war es nur die Wand, aber abgesehen davon war es eine tolle Erfahrung, wie sehr ich meinem Körper plötzlich vertrauen konnte (z.B. beim stehenden Spagat). Dann haben wir mit Birgit einen spannenden Ausflug in die Atem-Anatomie gemacht.

Auch Samstag startete mit einer Überraschung: Farina hat uns in die Welt des Kundalini-Yogas eingeladen. Ein weiteres erstes Mal für mich. Ich habe festgestellt: wenn man sein Ego überwindet, ist der Körper zu viel mehr fähig, als einem der Kopf sagt. Ich glaube, diese Erkenntnis wird mir noch einige Male im Leben weiterhelfen!

Von Marianne haben wir viel Spannendes über Energiekörper, Koshas, Vayus, Nadis und Chakren erfahren. Außerdem hat sie uns verschiedene Reinigungstechniken vorgestellt. Und - surprise – am nächsten Morgen durften wir direkt eine ausprobieren... Mit Toilettenpapier, Wattestäbchen und Öl bewaffnet" sollten wir unsere Nasen reinigen. Naaa geil! (so die ersten Reaktionen) ABER: Augen zu und durch und hey (!) es war gar nicht so schlimm, ganz im Gegenteil! Nach einigen Niesern hatte man sich dran gewöhnt und am Ende der Reinigung ein wunderbar „frisches“ Gefühl in der Nase - gar nicht mal so übel!

Der Rest des Tages gehörte Praxis und Theorie zu den verschiedenen Atemtechniken. Außerdem hat uns Marianne sehr cool an das Thema Pre- und Postnatal Yoga herangeführt! Es war mal wieder ein super tolles Wochenende. Diese Ausbildung ist einfach mega!

20.01.2019

### **TEACHER TRAINING – ANATOMIE WOCHENENDE**

Hallo Zusammen, Claudia hier! Heute ist ein aufregender Tag, denn ich kann verkünden: alle Yoga Teacher Trainees haben heute ihre Anatomie-Prüfung bestanden!

Ein aufregendes, lustiges und spannendes Wochenende war das mal wieder! Dieses Mal hat sich alles um Anatomie gedreht. In Theorie und Praxis durften wir eine Reise durch den Körper machen und dabei so manch coole Dinge erfahren!

Es ist schon toll, wenn man versteht, was da so passiert, wenn man Yoga macht..... Der menschliche Körper ein echt abgefahrenes Konstrukt! Verrückt, was die Natur sich da so überlegt hat und wie alles irgendwie zusammenhängt, ineinandergreift und (bis auf die schwierig zu lernenden Namen) logisch nachvollziehbar ist!

Inka und Birgit haben uns mit ganz viel Leidenschaft und Herzblut Ihr Wissen vermittelt. So durften wir Einblicke bekommen in Spiraldynamik, haben am eigenen Körper nachvollzogen, wie und warum Props beim Yoga super Effekte bewirken können, durften miteinander sehen, hören und fühlen, wie der Körper funktioniert und haben einen Ausflug in die Welt des Yin Yoga gemacht.

Wundervoll war es! Und mit einem weinenden und einem lachenden Auge sind wir heute (stolz wie Oskar) aus dem Vinya Loft marschiert. Denn dass wir die Anatomie-Prüfung alle bestanden haben bedeutet auch, dass dies unser letztes gemeinsames Lern- Wochenende

war. Nun ist es nur noch das Prüfungswochenende, das uns erwartet..... und dann? Eine tolle Zeit neigt sich dem Ende entgegen... Aber soweit wollen wir noch nicht denken. Erstmal genießen wir wohl alle das glückliche Gefühl, das wir heute in uns tragen und sagen DANKE für dieses wundervolle Wochenende!

14.02.2019

### **TEACHER TRAINING ABSCHLÜSSPRÜFUNGEN**

Salut! Claudia hier. Wenn alles gut läuft, das letzte Wochenende berichterstattend als „Teacher Trainee Beauftragte“ unterwegs... Denn: dieses Wochenende ist das Abschlusswochenende unserer Yogalehrer-Ausbildung!

Kaum zu glauben, wie die Zeit gerannt ist! Dies ist das erste gemeinsame Gruppenfoto von uns entstanden letztes Jahr in Hude. Ich erinnere mich noch sehr gut an die gemeinsamen 10 Tage, mit denen alles begann. Und nun ist es tatsächlich soweit unsere Abschlussprüfungen finden statt! Morgen und übermorgen (15. & 16.02.) werden wir abwechselnd insgesamt fünf Stunden zu verschiedenen Themen unterrichten und am Samstag zusätzlich eine schriftliche Prüfung schreiben. Wir sind alle schon gut aufgeregt, um ehrlich zu sein...

Den schriftlichen Teil müssen wir alleine meistern, aber bei unseren Prüfungsklassen, könnt IHR uns unterstützen! Wir würden uns riesig freuen, wenn Ihr Lust habt, diese besonderen Momente mit uns zu teilen!

17.02.2019

### **YOGA TEACHER TRAINING ABSCHLUSSZEREMONIE**

Ein letzter Bericht von mir stellvertretend für uns Teacher Trainees aus der diesjährigen Yogalehrer-Ausbildung.

Ich habe gute Nachrichten: wir haben alle bestanden!!

Und so sehen also glückliche neue Yogalehrer\_Innen und ihre Ausbilderinnen aus.

Dieses Wochenende war aufregend! Ein Britzeln lag in der Luft. Werden wir es alle schaffen? Umso größer war dann die Erleichterung und Freude, als wir unsere Zertifikate erhalten haben!

Heute war nochmal ein ganz besonders emotionaler Tag. Nachdem wir heute viel gelacht haben bei einer großartigen Partnernyoga-Stunde, erhielten wir tolles Feedback für unsere Prüfungen. Anschließend, in einer wunderschönen Abschiedszeremonie, konnten wir einander sagen, was wir an uns schätzen. Wir sind in dieser Zeit sehr zusammengewachsen und deswegen waren die Gefühle heute auch gemischt. Stolz und Freude, dass wir nun alle selbst unterrichten können und auch ein wenig Traurigkeit, dass diese spannende und schöne Zeit nun zuende ist. Wir gehen mit so viel mehr, als wir begonnen haben... Danke an das tolle Team vom Vinya Loft für diese einzigartige Reise! See you on the mat! Namasté!

Reposted from @irgendwann.ist.jetzt

What a day!

Heute hatte ich den praktischen Teil meiner Yogalehrer- Abschlussprüfungen (ich mache gerade die Ausbildung im @vinyaloft). Ob ich bestanden habe, werde ich erst Sonntag erfahren. Was ich heute schon weiß: es hat meeeeeega Spaß gemacht!!! ;) Morgen noch die Theorieprüfung und dann heißt es abwarten... () I´am so excited! And happy! Danke an Farina für die Fotos!

18.02.2019

Reposted from @lexy203

Friends, it's official! I'm a certified yoga teacher.. WOW this feels incredibly good thank you so much for the past six months @vinyaloft, you became my second family  
Special thanks to @irgendwann.ist.jetzt - i'm so glad we met wouldn't want to do it without you

### VINYA LOFT POST

Vielen Dank für das spannende und aufschlussreiche #Takeover, Claudia! Wir freuen uns schon jetzt auf weitere Berichte über die Erlebnisse und Fotos aus Deiner Yoga Lehrer Ausbildung. Hat der Einblick in die ersten Inhalte der Lehrer Ausbildung, die persönlichen Erlebnisse und täglichen Herausforderungen, denen angehende Lehrer sich stellen müssen, den Appetit geweckt? Hast Du jeden Eintrag mit großem Interesse verfolgt und wärst Du gern selbst dabei gewesen? Zwar ist die Ausbildung in diesem Jahr bereits im vollen Gange, aber die Chance ist noch nicht vertan. Die Termine für die Ausbildung im kommenden Jahr stehen jetzt fest, komm mit uns auf Deine eigene Reise und folge Deiner Leidenschaft, um selbst Yoga zu lehren!