



PURNA YOGA AUSTRIA
YOGA AUS- UND WEITERBILDUNG
DIE MITTE ... BIST DU SELBST

FEEDBACK zur YLA



Eine kleine Auswahl ...

Liebe Jasmin,

ich bin noch immer so dankbar, dich als meine Yogalehrende zu haben und bei dir die Ausbildung gemacht zu haben.

(...) es gibt so viele Menschen die so "abdriften" in die Spiritualität und vergessen zu leben und da muss ich immer an dich denken weil du das für mich so gut verkörperst einfach beides ins Leben zu bringen.

"Den Himmel auf die Erde zu bringen" - wie du immer so schön sagtest ...

Ich danke dir aus tiefstem Herzen

Liebe Jasmin,

wollte Dir nur sagen wie unglaublich dankbar ich Dir bin für die gute Ausbildung die Du uns gegeben hast. Ich unterrichte jetzt sehr viel und greife täglich auf von Dir vermitteltes Wissen und Gedanken zurück. Ich



PURNA YOGA AUSTRIA

YOGA AUS- UND WEITERBILDUNG

habe wirklich das Gefühl, dass meine Ausbildung auf einem sehr festen Fundament gebaut ist. Das war mir gleich nach dem Abschluss nicht klar, aber jetzt wo ich mich in der Praxis bewähren muss, ist mir das erst bewusst geworden.

Danke

Liebe Jasmin,

auch nochmal ein großes DANKESCHÖN von mir zurück , es war eine sehr lehrreiche und wunderschöne Zeit für mich.

Ich freue mich schon auf ein Wiedersehen im neuen Zeitalter ...

Liebe Jasmin

ich möchte mich noch mal bedanken für die tolle Zeit (...) Ich werde die Mails vermissen und wenn ich könnte, würde ich einen Zeitsprung machen, um dieses tolle Jahr nochmal zu erleben. Und um Deine wunderbare Art zu unterrichten und deine Ausstrahlung und dein Lachen zu genießen.

Ich kann nur sagen, diese Monate der Ausbildung haben mich geprägt, und mein Denken in vielen Bereichen verändert.

DANKE an dich, Jasmin, du hast für mich dieses Jahr zu einem meiner schönsten werden lassen.

Om shanti

Als ich mich 2008 für die Yogalehrerausbildung entschied, erhoffte ich mir davon mehr Beweglichkeit, innere Ruhe und mehr Selbstbewusstsein. Anfangs verstand ich unter Yoga nur Asanas, Körperkontrolle und Flexibilität und war



PURNA YOGA AUSTRIA

YOGA AUS- UND WEITERBILDUNG

deshalb enttäuscht, als sich herausstellte, dass Hatha Yoga nur einen kleinen Teil von Yoga ausmacht. Daher hatte ich anfangs auch für Pranayama und Meditation nur wenig übrig, was sich aber im Laufe der Zeit änderte. Ich spürte die beruhigende und wohltuende Wirkung der Atemübungen und durfte in der Meditation Frieden und Glückseligkeit erfahren.

Jasmin sagte einmal, unser Ziel sei es, 7 Tage die Woche 24 Stunden lang Yoga zu praktizieren. Ich kann mich noch gut erinnern, was ich mir dachte: „Wie soll das gehen? Wer hat denn so viel Zeit?“ Doch sie meinte nicht Yoga auf der Matte, sondern das all-umfassende Yoga und dazu gehört nun mal auch unser Denken und unser Handeln.

Von 24/7 Yoga bin ich zwar noch weit entfernt, aber seit ich Yoga mache, hat sich sehr viel verändert: meine Denkweise, meine Einstellung zum Leben und zur Spiritualität, mein Körper- und Gesundheitsbewusstsein, meine Interessen. Ich bin viel offener als früher und hinterfrage viel, ich traue mich anders zu sein und gegen den Strom zu schwimmen. Ich stehe hinter mir und meinen Überzeugungen. Und natürlich bin ich viel beweglicher und kräftiger als vorher, was für mich aber eher nebensächlich geworden ist.

Die Ausbildung war erst der Anfang, aber der Weg ist ja bekanntlich das Ziel. Es gibt noch so viel zu entdecken, zu erfahren, zu lernen und zu tun. Aber mit Yoga als Wegbegleiter fällt es mir leichter, die Anforderungen des Lebens und mein „Schicksal“ zu bewältigen. Nur weil man YogalehrerIn ist, ist man nicht vor Problemen, Krisen oder Tiefs gefeit.

Zugegeben, manche Dinge habe ich in der Ausbildung nicht recht verstanden, geschweige denn alles gleich umsetzen können. Natürlich hätte ich mein Leben am liebsten von heute auf morgen umgekrempelt, aber das ging nun mal nicht. Ich habe verstanden, dass man Zeit braucht um zu wachsen und zu reifen, um sich weiterzuentwickeln. Das Vertiefungsjahr bei Jasmin (YOGA SADHANA INTENSIV), das auf die Ausbildung aufbaut, empfand ich als wahre Bereicherung. Es ermöglichte mir, noch bewusster und sanfter zu werden, noch mehr auf mich und meinen Körper zu hören, auf meine



PURNA YOGA AUSTRIA

YOGA AUS- UND WEITERBILDUNG

Bedürfnisse einzugehen, aber auch die Inhalte zu vertiefen und besser zu verstehen.

In den letzten Jahren habe ich meinen Übungsstil immer wieder angepasst. Anfangs war ich sehr ehrgeizig und zielstrebig, übte nach einem bestimmten Schema, was mir aber irgendwann nicht mehr möglich war, je mehr Asanas und Übungen ich kennenlernte. So war ich herausgefordert zu lernen, aus der Fülle, aus dem Angebot das auszuwählen was zu mir passte, was für mich das Richtige und das Beste ist. Jetzt mache ich „Wohlfühlyoga“, Yoga das mir gut tut und mich meinem Selbst näher bringt. Ich brauche dafür keine festgelegte Zeit und keinen bestimmten Ort mehr.

Liebe Jasmin, ich danke dir, dass du mir Yoga auf deine liebevolle, bewusste und sanfte Art vermittelt hast. Du bist für mich der Inbegriff von Yoga, weil du lebst, was du sagst und zeigst, wie man mehr Licht und Liebe in diese Welt bringen kann. JAYA MA



Als ich mich wissbegierig und neugierig in die YogalehrerInnenausbildung begab, ahnte ich noch nicht, wie tiefgreifend und grundlegend diese Praxis und die damit verbundenen Erfahrungen mein Leben verändern würden.

Es begann ein Lernprozess oder viel mehr ein Wachstum und Reifen, in dem ich ein Gefühl verspürte, von unsichtbarer Hand sicher geführt zu werden - ich lernte zu vertrauen - vertrauen in den Fluss des Lebens.

Das Praktizieren, Singen, Meditieren und der Austausch in der Gruppe erweckten in mir ein Gefühl tiefer Verbundenheit zu allem, was mich umgibt.



PURNA YOGA AUSTRIA

YOGA AUS- UND WEITERBILDUNG

Meine Sichtweise auf alltägliche Dinge begann sich zu verändern, meine Wahrnehmung wurde subtiler und Wertigkeiten verschoben sich.

Ich wurde ruhiger, gelassener und achtsamer, mein Atem begann zu fließen und mein Herz sich zu öffnen.

"Mein Yoga" begann sich von der "Matte" auf das Leben zu übertragen.

Sicher gab und gibt es auch Momente der Trauer oder des Zweifels, Momente des Schmerzes und der Verletzlichkeit, doch gerade in diesen Momenten erfahre ich in Yoga eine hilfreiche und vertrauensvolle Stütze.

Yoga lässt mich täglich aufs neue Hingabe und Demut als auch tiefe Dankbarkeit und Herzöffnung erfahren, und das Leben in all seinen Facetten als ein Geschenk annehmen.

Wenn mich jemand fragen würde: "Was ist Yoga für dich?" wäre meine Antwort: "Yoga ist die Mutter, die ihr Kind in Liebe und Vertrauen empfängt, es voll Hingabe und Dankbarkeit reifen lässt, und es aus tiefstem Herzen annimmt wie es ist."

LOKA SAMASTA SUKHINO BHAVANTU



Liebe Jasmin!

Neben meinem Beruf als Volksschullehrerin war mir Yoga immer eine große Hilfe. Entspannen, dehnen, bei sich sein, seinen Körper spüren, seine Grenzen liebevoll erfahren und tiefen Frieden spüren, das bedeutet Yoga für mich.

Im Februar 2009, nach 10 Jahren Yogapraxis konnte ich die YogalehrerInnenausbildung bei dir beginnen, und eine wunderbare



PURNA YOGA AUSTRIA

YOGA AUS- UND WEITERBILDUNG

Zeit begann für mich.

Jedes Mal tauchten wir tiefer und tiefer in die Yogapraxis ein, du begeistertest mich durch dein liebevolles, demütiges und großartiges Wissen und Können.

Endlich konnte ich auf die Fragen, die mich schon lange begleiteten, Antworten finden, neue Bekanntschaften schließen und in die Tiefe der Yogaphilosophie eintauchen. Je mehr ich erfahren und lernen durfte, umso bewusster wurde mir, wie viele neue Türen sich wieder öffneten.

Die Abschlussprüfungen waren anstrengend aber auch wieder sehr liebevoll begleitet!

Danke für die wunderbare Zeit, für die herzöffnenden Mantren, für die liebevollen Korrekturen, für die verständnisvollen Momente und für die genauest angeleiteten Asanas.

Ich bin so dankbar, dass ich meine Ausbildung bei dir machen durfte und ab März 2010 eine kleine Frauenyogagruppe leiten durfte, nach der Karenz möchte ich gerne Schwangerenyoga und Mama-Baby-Yoga anbieten.

Auf die Fortbildungen bei dir freue ich mich auch schon sehr!

Alles Liebe und Gute für dich und dass du weiterhin Yoga so verständnisvoll, liebevoll und wahrhaftig weiter gibst. Om Shanti

