

## **Erfahrungsbericht zur Spirit Yoga Aufbauausbildung**

Was für eine schöne und bereichernde Zeit waren diese 300+ Stunden der Aufbauausbildung bei Spirit Yoga! Eigentlich hatte ich mir davon vor allem eine Vertiefung meiner Kenntnisse als Yogalehrerin versprochen: noch feinere Werkzeuge für das Gestalten von Privatstunden zum Beispiel, ein Eintauchen in das spannende Thema der Biomechanik oder Hilfestellungen beim Umgang mit Schüler/innen mit diversen körperlichen Einschränkungen. Ich erhielt dieses alles und noch viel mehr. Nicht nur Kenntnisse, sondern auch profunde Erkenntnisse in Bezug auf mein eigenes Leben, meine Haltung, mein Sein als Yoga-Teacher. Ich stehe auf einmal auf einem ganz anderen, viel breiteren und tieferen Fundament mit meiner Stimme in der Yoga-Welt und meinem Unterrichtsstil. Das liegt zum einen an den sehr differenzierten und ausgeklügelten Lehrinhalten und den durch die Bank weg hervorragenden Dozenten. Der weisen und warmherzigen Art von Dr. Nathalie Knapp etwa, die uns so viel über die Subjektivität von Erkenntnis vermittelte. Der Fähigkeit von Prof. Dr. Joachim Bauer, aktuelle Erkenntnisse der Neurowissenschaften ins praktische Dasein von Yoga-Lehrenden herunterzubrechen. Der klugen Zugewandtheit von Dr. Britta Hölzel, die uns mit dem derzeitigen Forschungsstand zum Thema Achtsamkeit vertraut machte und einen ganzen Strauß von großartigen Übungen mitbrachte. Zum anderen liegt es an der über viele Jahre gewachsenen, von ethischen Werten, spiritueller Tiefe und logisch nachvollziehbaren Inhalten geprägten DNA von Spirit Yoga. Das Mentorteam Lisa Stopik und Stefan Schleich-Kehr beeindruckte durch die Vermittlung eigener Erfahrungen und großer sachlicher Expertise. Zusammen gehalten hat das Ganze auf phantastische Weise Patricia Thielemann, schon meine Lehrerin in der 200 Stunden-Ausbildung. Wie niemandem sonst gelingt es ihr, sämtliche Aspekte des Yogalehrer/innen-Daseins zusammenzubringen, profund ihre Ansätze zu erklären und jede/n von uns auf einen ganz persönlichen Weg zu bringen. Der gute Zusammenhalt in unserer so besonderen, sehr empathisch agierenden Gruppe tat das Seine. Am Ende stand für mich die große schöne Erkenntnis, dass mein Yogaweg nicht im Gegensatz zum „weltlichen“ Alltag steht, sondern beides miteinander verwoben ist, sich ergänzt und unbedingt zusammen gehört. Wir sind, glaube ich, alle während dieses Jahres „in unser Licht getreten“, wie es bei Spirit heißt. Und so herrscht etwas Wehmut, dass es nun vorbei sein soll.



Dr. Stefanie Schütte-Schneider