

# ASHTANGA VINYASA YOGALEHRER/IN AUSBILDUNG

200 STUNDEN / YOGA ALLIANCE (USA) ZERTIFIZIERT

# MIT ANDREA PANZER AUTHORISED LEVEL II VON SHARATH JOIS





## Entwickle eine fundierte persönliche Yoga-Praxis und werde ASHTANGA YOGA LEHRER/IN

Tauche tief in das Ashtanga Yoga ein - mit unserer 3-wöchigen Yogalehrer/in Ausbildung (TTC). In unserer intensiven Ausbildung erhältst Du ein fundiertes Yogatraining von einer erfahrenen Ashtanga-Vinyasa-Yogalehrerin. Ashtanga Yoga bietet Dir eine umfassende Basis für Deine eigene Yogapraxis und für Deinen Yogaunterricht.

Erlebe Ashtanga Yoga als einen genialen Flow – indem Du Schritt für Schritt vorankommst, an Deinen persönlichen Herausforderungen wächst und gleichzeitig lernst, die Haltungen an die Bedürfnisse Deiner zukünftigen Schüler anzupassen.

Entdecke Deinen persönlichen Unterrichtsstil - Ziel ist es, am Ende der Ausbildung mit Kompetenz und Selbstvertrauen, das weiterzugeben was Du liebst! Tauche ein in Pranayama und Meditation und entdecke die aktuelle Weisheit der Yoga-Philosophie als transformierende Inspiration. Entdecke und erlebe die Einheit der physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Elemente des Ashtanga Yoga.

Unser TTC richtet sich an alle interessierten Yoga-Praktizierenden: Ob Beginner in Ashtanga Yoga oder fortgeschritten - Ashtanga Yoga Inspiration begleitet Dich mit Freude, um Dein Potenzial in Deiner Yogapraxis zu entfalten! Um dich individuell und umfassend zu fördern - sind unsere TTC-Gruppen begrenzt auf 8 Yogi/ni/s.



# DIE YOGALEHRER/IN AUSBILDUNG

# VERTIEFE DEINE YOGAPRAXIS UND UNTERRICHTE, WAS DU LIEBST

Lerne die Primary Series im Detail und entwickle Dich gleichzeitig in der Mysore-Praxis. Andrea Panzer begleitet Dich durch die Serie mit Rücksicht auf Deine persönlichen Herausforderungen und Talente.

Von der ersten Woche an, leiten sich die Teilnehmer/innen gegenseitig in Teilen der Ashtanga-Serie an. In diesen Asana-Technik-Klassen gewinnst Du Vertrauen in Deine Stimme und lernst zu sehen – um eine Asana durch einfühlsames "Hands-on" anzuleiten. Nach Abschluss der Ausbildung hast Du das Selbstvertrauen und Wissen erworben, um eine Ashtanga-Yogaklasse anzuleiten oder eine thematische Yogaklasse und einen Vinyasa-Flow zu gestalten.

# WAS MACHT ASTHANGA VINYASA YOGA BESONDERS

Ashtanga Vinyasa Yoga ist der Ursprung aller modernen Vinyasa Stile und geht auf Sri T. Krishnamacharya und Pattabhi Jois zurück. Ashtanga Yoga ist eine dynamische Abfolge von Asanas. Das Besondere daran ist der Vinyasa-Stil - die Synchronisation von Atem, Bewegung und Konzentration. Dadurch entsteht ein bewusster, meditativer und zugleich kraftvoller Flow.

Ashtanga Yoga wirkt entgiftend, stärkend und entspannend. Körper, Geist und Emotionen kommen ins Gleichgewicht. Während des TTC lernst Du, wie man jedes Asana vereinfachen oder intensivieren kann, um die Primary Series zu meistern.

Ashtanga Yoga ist eine geniale Struktur von Asana-Serien, die verinnerlicht wird. Jeder entwickelt seine Ashtanga-Yoga-Praxis in seinem eigenen Tempo. Wenn Du die Primary Series gemeistert hast, kannst Du mit der Intermediate (Zweite Serie) beginnen. Der Unterrichtsstil ist legendär. In der morgendlichen Mysore-Klasse übst Du die Sequenz in Deinem eigenen Tempo - während Du vom Lehrer persönlich angeleitet wirst. Die Konzentration und Energie der Gruppe trägt dich durch deine Praxis.



# **KURZ UND KNAPP!**

# WAS DU VON DIESEM ASHTANGA YOGA TRAINING ERWARTEN DARFST!

- Fokus auf die Ashtanga Yoga Primary Series
- Inspirationen aus anderen Yogazweigen: BKS lyengar, Vinyasa Krama, Vini Yoga
- Einsatz von Hilfsmittel (Probs)
- Restauratives Yoga (einmal pro Woche)
- Pranayama, Mudra & Meditation
- Grundlagen der Yoga-Philosophie Patanjali Yoga Sutras modern erklärt als Inspiration für jeden Tag
- Methodischer Aufbau einer Ashtanga Yogaklasse, einer Vinyasa Flow oder Yogaklasse
- Die Kunst des Assistierens ("Hands-On")
- yoga-Anatomie in Praxis und Theorie
- Kirtan & vedisches Feuer
- Leckere vegetarisch-vegane Ernährung
- Freude, Empathie und Einfachheit
- Sea, sun and nature

"Das Einfache im Beginn - und das Fortgeschrittene sind gleichwertig – es unterscheidet sich der erste Atemzug, in dem sich dein Herz im Sonnengruss öffnet, nicht von dem Bewusstsein, das du brauchst, um eine fortgeschrittene Rückbeuge zumachen. Erlebe dich tief in Deiner Yoga-Praxis - du bist einzigartig.

Genieße - und teile mit anderen, was du im Inneren erhalten hast. Wir alle versuchen, mehr Frieden und Glück in unser Leben zu bringen - dies ist das Ziel im Yoga."

# TAGESABLAUF ASHTANGA YOGA TEACHER TRAINING

Dieser Zeitplan ist ein Beispiel und kann angepasst werden.

#### **MONTAG - SAMSTAG MORGENS**

07:00-07:50 Meditation, Pranayama, Ujjayi-Atemübungen

O8:00-10:30 Ashtanga Yoga Praxis

10:30-11:30 Brunch (vegetarisch-vegan)

**11:30–14:00** Methodik & Anatomie

#### **NACHMITTAGS**

16:00-18:00 Asanatechnik, Sequencing & Alignment,

Praktikum (gegenseitiges Anleiten & "Hands-On")

18:00-19:30 Philosophie & Pranayama

19:30-20:30 Vegetarisch-vegane Abendsnacks & Karma Yoga

SAMSTAG NACHMITTAGS 15:00 Praktikum (Gruppen Meeting)

#### **ABENDS**

Meditative indische Musik, Kirtan & Mantra (an 1 Abend)

# VORAUSSETZUNGEN

Unser Ashtanga TTC ist für Yoga-Praktizierende ALLER Stufen geeignet. 1 Jahr regelmäßige Ashtanga Yoga-Praxis ist willkommen - aber keine Voraussetzung. Wir empfehlen den Besuch von Ashtanga Mysore oder Ashtanga Yoga Klassen bis zum Beginn der Ausbildung.

Ich freue mich, wenn du mit einem offenen Herzen kommst und bereit bist, Neues zu lernen und zu integrieren. Wenn Du weitere Fragen hast, lass uns ein persönliches Gespräch vereinbaren.

#### **ZIELE**

Als Anfänger im Ashtanga Vinyasa Yoga lernst Du die Abfolge der Primary Series. Je nach Deiner Erfahrung und Deinem Potenzial kannst Du die "halbe Primary" erlernen oder die Primary Series vervollständigen. Als erfahrene/r Ashtanga Yogi/ni wirst du deine Praxis der Primary Series verfeinern. Je nach deinem Niveau in der Mysore-Klasse kannst du die Intermediate Series beginnen. Erwarte, dass du hilfreiche und genaue alignments erhältst und neue Techniken lernst, um in den Asanas voranzukommen.

# ZERTIFIKAT

Nach Abschluss des TTCs erhältst du ein Ashtanga-Yogalehrer-Zertifikat (200 Stunden) von Ashtanga-Yoga-Inspiration. Unsere Ashtanga-Yoga-Inspiration-Ausbildung ist von der Yoga Alliance (USA) anerkannt, bei ihr registriert und folgt ihren Richtlinien. Dadurch erhältst du eine weltweite Anerkennung deiner Yoga-Ausbildung. Unser Zertifikat ermöglicht es dir, dich bei der Yoga Alliance (USA) als Yogalehrer/in (RYT200®) zu registrieren.

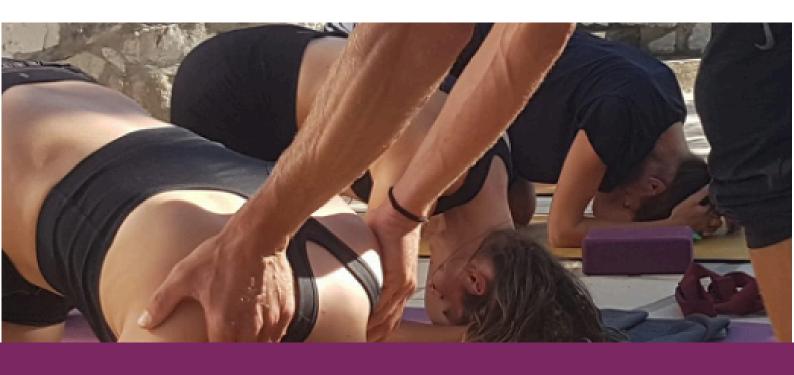
#### **Erfolgreicher Abschluss:**

- Teilnahme an mindestens 90% der 200H des TTC
- Praktische Abschlussprüfung: Unterrichten einer Ashtanga Yoga Klasse (45 Minuten)
- Vorlage des Abschlusszertifikats des Online-Kurses Yoga-Anatomie oder Nachweis eines früheren Anatomiekurses. (Nur für die Anmeldung bei der Yoga Alliance (USA) erforderlich)









# ASHTANGA YOGA INSPIRATION TEACHER TRAINING COURSES



**DIE NÄCHSTEN TERMINE** 

28 SEP - 19 OKT 2025

(TTC in deutsch)

01-22 MARCH 2026

(TTC in deutsch)

ORT

**FINCA EL OCLE** 

Cajiz (Velez-Malaga) 29792, Spain

SPECIAL PRICE - 10% OFF **2150 EUR** 

(REGULÄR 2390 EUR)

EINZELZIMMERZUSCHLAG
380 EUR

(REGULÄR 420 EUR)

#### ÜBERBLICK

- √ 3 Wochen
- Persönlicher Unterricht mit Andrea Panzer
- Enthält Yoga & Verpflegung und Unterbringung in einem Twin-Zimmer (2 Betten, geteiltes Bad)
- ✓ Yoga Alliance (USA) zertifiziert

## DER VERANSTALTUNGSORT

Unsere ASHTANGA YOGALEHRER/IN AUSBILDUNG findet in unserer FINCA EL OCLE statt - einer typischen, schönen und einfachen spanischen Villa (schön - jedoch nicht luxuriös), 20 km östlich von Malaga. Die Finca El Ocle ist 6 km vom Meer entfernt, in der Nähe des Dorfes Cajiz (Velez-Malaga). Die Finca bietet alles was wir benötigen - sie befindet sich in einer ruhigen Lage in wunderschöner Natur, mit Meerblick, einem Yogashala, einem geräumigen Aufenthaltsraum und einem großen Außenbereich mit Pool und Zimmern für Yogagäste. Wir haben Platz für 2-4 Yogi/ni/s, die bei uns in der Finca El Ocle wohnen können, und wir haben das wunderschön renovierte alte Schulhaus im Dorf Cajiz für weitere 2-4 Yogi/ni/s reserviert. Diese zusätzliche Unterkunft ermöglicht es uns, eine Ausbildungsgruppe von 6-8 Teilnehmern aufzunehmen.

Der Preis ist der gleiche, ob du in der Finca El Ocle oder im Schulhaus in Cajiz wohnst. Wir bieten Vollpension -einen leckeren vegan-vegetarischen Brunch und Abendessen, Getränke und Snacks während des Tages sind inbegriffen. Ein Auto ist nicht notwendig, aber empfehlenswert, wenn Du unabhängig sein möchtest. Wir bringen Dich gerne mal zum Strand, nach Benajarafe oder zur Bushaltestelle, von wo aus Du Ausflüge machen kannst. Uuch Über und Taxi sind in Cajiz verfuegbar.

# **DIE VEGGIE SNACKS**

Wir lieben einen vegetarischer Lebensstil und da wir in einer Gegend leben, in der tropische Früchte um uns herum wachsen – versorgt Govinda Dich mit frischer und einfacher vegan-vegetarischer Kost. Es erwartet Dich ein leckerer Brunch und ein reichhaltige, vegetarische Ernährung am Abend.

Am Samstagabend und Sonntagmorgen versorgt sich die Gruppe selbst - genieße die spanische Küche bei einem Ausflug ans Meer oder nach Malaga.



# ÜBER UNS

Ashtanga Yoga Inspiration ist die Verwirklichung unserer Vision, einen Raum für Yoga und Musik zu schaffen, um zu entschleunigen, sich wieder zu verbinden und sich im hellen Andalusien zu inspirieren zu lassen. Tauche ein in einen ruhigen Ort, von schöner Natur umgeben, um Frieden, Fokus und Freude in Deine Yogapraxis und Deine Lebensreise zu bringen.

#### ANDREA PANZER - THE YOGA I LOVE

Ich liebe die geniale Serie und den Flow des Ashtanga Yoga. Getragen vom tiefen Atem, meinen Körper zu spüren und mich innerlich und äußerlich zu fokussieren. Eine Klärung zu erfahren - durch die Kraft des Ujjayi. Licht und Balance in Körper und Geist zu bringen. Ich gehe aus der Yogapraxis erfrischt und leicht - mit Stabilität und Klarheit. Ich liebe auch die subtilen Aspekte von Yoga & Pranayama, wie sie uns Sri Sribhashyam, Sri T. Krishnamacharyas jüngster Sohn, vermittelt hat. Da ich beides liebe, kann ich nicht auf eines davon verzichten. Meine Intention im Unterrichten ist es, die Einheit des Yoga von Sri T. Krishnamacharya zu vermitteln. Meine tägliche Praxis ist verbunden mit dem Bestreben, tiefer in das Mysterium des Yoga einzutauchen, in die spirituelle Meisterschaft des Lebens!

#### **GOVINDA SCHLEGEL - THE MUSIC I LOVE**

Die Musik ist eine Reise, die mich nach Indien führte, zu großen Meistern der klassischen Musik. Ich spiele Konzerte und unterrichte die Techniken der klassischen indischen Musik auf verschiedenen indischen Saiteninstrumenten. Während des TTC begleite ich einige Yogasitzungen mit Musik und schaffe so eine besondere meditative Umgebung für unsere Yogis, in der sie sich ganz auf den Atem konzentrieren und den Geist beruhigen können.



# DIE ASHTANGA YOGA AUSBILDUNG IM DETAIL

#### LED CLASS & MYSORE PRACTICE

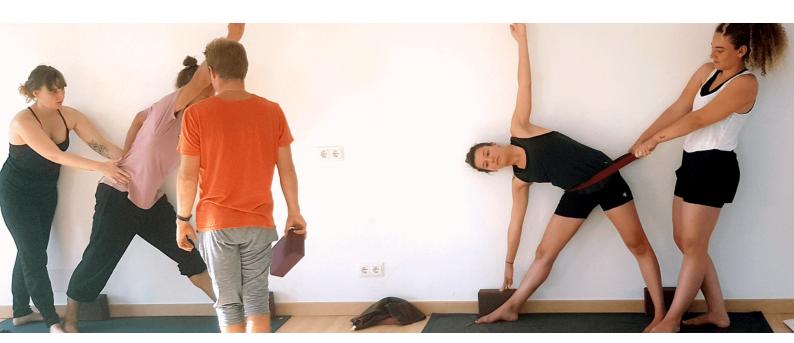
In der ersten Woche starten wir mit 3 geführten Ashtanga Yoga Klassen, die in die Mysore-Class übergehen, sodass Du Schritt für Schritt Deine selfpractice entwickelst. Die Mysore Praxis ist ein Juwel, um in deinem eigenen Tempo zu lernen, persönlich vom Lehrer angeleitet zu werden, und dabei von der Kraft einer Gruppe getragen zu sein. Freitags leitet Andrea Panzer eine "led class" an - wie sie weltweit unterrichtet wird - eine geführte Klasse im "Count". Samstags entspannst Du Dich in regenerativen Haltungen. Jeder Morgen beginnt mit einer kurzen Meditation und Pranayama. An manchen Tagen sind wir dafür draussen, auf der Terrasse, um den Sonnenaufgang zu erleben. Nach dem Pranayama folgen einige leichte Asanas mit Atemübungen, um Ujjayi-Atem und Bandha zu verstehen.

# DIE KUNST DER AUSRICHTUNG (ALIGNMENT) & HANDS-ON

In den Nachmittagsstunden erlernst Du die wichtigsten Asanas der Primary Series im Detail: Schritt für Schritt gehen wir durch die Serie, erklären das Sequencing, erforschen das Alignment (die anatomische Ausrichtung) und üben Hands-On (Hilfestellung) in kleinen Gruppen. Es ist ein asana-playground der ein breites Wissen für bewusstes Üben und Unterrichten vermittelt. Indem Du lernst, die Haltungen zu analysieren und "sehen-zu-lernen" kannst Du anderen Yogi/nis in ihrer Yoga-Praxis helfen.

#### PRANAYAMA & MEDITATION

Der späte Nachmittag ist für Pranayama, Meditation und Philosophie reserviert. Pranayamas gleichen die Asanapraxis energetisch aus und führen in die spirituelle Dimension.



#### **METHODOLOGIE**

Hier erkunden wir, wie man unterrichtet und wie man Ashtanga- und Yogaklassen auf einfache Weise strukturiert. Du lernst, wie Du Deine Stimme und Deinen individuellen Unterrichtsstil entwickelst und welche Methoden und tools dir dabei helfen.

#### PRACTIKUM - SHARE WHAT YOU LOVE

Dies ist eine "Unterrichts-Spielwiese" –jede Woche hast Du die Chance in kleinen Gruppen, eine traditionelle Ashtanga Vinyasa- oder inspirierte Yogastunde zu unterrichten und wertvolles Feedback von den anderen Kursteilnehmer\*innen zu erhalten.

#### YOGA PHILOSOPHIE

Die Yoga-Sutren von Patanjali, als ein international anerkannter Text über das Yoga, werden als ein aktueller und spannender Weg präsentiert, auf den wir uns in unserer spirituellen Suche beziehen können.

### **MANTRA & TRADITIONELLE YOGATECHNIKEN**

Sei willkommen zu Govindas "Kirtan Singing Circle" und singe mit ihm die klassischen indischen "Devotional Songs". In einer traditionellen vedischen Feuerzeremonie werden wir das Element Feuer einladen, um uns mit der universellen kosmischen Energie zu verbinden.

#### **YOGA ANATOMIE**

Ein Verständnis der Yoga-Anatomie macht Deine Praxis und Deinen Unterricht vollständig. 10 Stunden praktische funktionelle Anatomie sind im Kurs enthalten und weiterhin der online-Kurs mit David Keil - den Du belegen kannst, falls Du noch kein Yogaanatomie Zertifikat nachweisen kannst.



## **ANMELDUNG & BEZAHLUNG**

#### **SCHRITT 1**

Dein erster Schritt in Richtung Deines TTC ist Deine Bewerbung über das ASHTANGA YOGA INSPIRATION YOGALEHRER/IN Antragsformular auf unserer website Ashtanga-yoga-inspiration.com. Bitte erzähle uns dort von Deinem Yoga-Hintergrund und warum Dich dieses TTC anspricht.

#### **SCHRITT 2**

- a) überweise Dein DEPOSIT\* (Anzahlung) von 540 EUR via website (paypal) oder Banktransfer
- b) Sende uns Deine FLUGDATEN

\*Bitte beachte, dass die Anzahlung nicht rückerstattbar ist, jedoch innerhalb eines Jahres, Für einen anderen Termin verwendet werden kann. Bitte lese dazu "Terms" auf unserer website.

#### **SCHRITT 3**

Überweise den Restbetrag bitte einen Tag nach Deiner Ankunft im TTC oder bezahle bar bei Ankunft. Bitte beachte - dass die Restzahlung aufgeteilt und aus organisatorischen Gründen auf verschiedene Konten transferiert werden muss.

Nähere Details über die Bezahlung des Restbetrages senden wir Dir nach der Registrierung mit Deinem Deposit.



# **ANKUNFT - CHECKOUT - TRANSFER**

## **DER ANKUNFTSTAG/CHECK-IN**

- Check-In ist am Sonntag
- Wir koordinieren die Anreise 2 Wochen vor Beginn des TTC
- Wir treffen uns am Sonntag um 16 Uhr, an der zweiten Bushaltestelle in Benajarafe – gegenüber dem Supermarkt KOMO KOMO

### **DER ABREISETAG/CHECK-OUT**

- Check-Out ist der letzte Sonntagmorgen
- Wir verabschieden uns mit einem spanischen Frühstück in einem typischen Chiringuito am Strand etwa um 10 Uhr

Wähle bitte einen Flug, der am Ankunfts-Sonntag vor 14 Uhr in Malaga landet.

#### Vom Flughafen Malaga / Malaga kannst Du

- ein TAXI nach Benajarafe nehmen, welches wir für Dich mit einem ortskundigen Fahrer organisieren würden (ca. 55 EUR).
- den BUS oder Zug vom Flughafen nach Malaga nehmen (4 EUR), und am Busbahnhof (estacion de autobuses) umsteigen in Richtung Torre del Mar (3,60 EUR). Steige an der zweiten Bushaltestelle in Benajarafe aus.
- Es empfiehlt sich, einen Tag vorher anzureisen und einen zusätzlichen Tag in Málaga oder Benajarafe zur Akklimatisierung zu nutzen.

Weitere Infos und Koordination - 2 Wochen vor dem TTC!



# HÄUFIGE FRAGEN

#### WELCHE KOSTEN SIND ENTHALTEN?

- 200 Stunden Yogatraining (180 Kontaktstunden)
- TTC-Manual (Handbuch für die Ausbildung)
- Der Yoga-Anatomie Online-Kurs mit David Keil
- Die Unterbringung im Zweibettzimmer
- vegetarische Verpflegung

#### WELCHE KOSTEN SIND NICHT ENTHALTEN?

- Transfer vom Flughafen
- Auslands-Krankenversicherung (Obligatorisch oft in der bestehenden Krankenversicherung eingeschlossen)
- Reiserücktrittsversicherung
- Ein anderer Yoga-Anatomie-Kurs als David Keil
- Das Begleit-Buch zum Online-Kurs "Functional Anatomy of Yoga" von David Keil
- Bücher
- Kosten für persönliche Bedürfnisse (Ausflüge, spezielle Speisen oder Getränke etc.)
- Der Einzelzimmerzuschlag (420 EUR)

#### WAS IST, WENN ICH ABSAGEN MUSS ODER KRANK WERDE?

Die Anzahlung für die TTC ist nicht erstattungsfähig, kann jedoch auf einen anderen Termin innerhalb eines Jahres angerechnet werden. Für unvorhersehbare Ereignisse gelten unsere Stornierungsbedingungen. Im Falle einer Flugannullierung gelten die jeweiligen Bedingungen der Fluggesellschaften.

Wir empfehlen:

- mit einer Reiseagentur zu buchen, die Dir hilft einen Flug gegebenenfalls kurzfristig
- eine Reiseversicherung
- eine Auslands-Krankenversicherung ist obligatorisch prüfe, ob sie in Deiner aktuellen Krankenversicherung enthalten ist.

Wenn Du nicht mehr als 10 Prozent (20 Stunden) der 200 Stunden verpasst, hast Du Anspruch auf die Zertifizierung. In jedem Fall jedoch erhälst Du eine Teilnahmebestätigung für die besuchten Stunden.

# MUSS ICH MICH AM KARMA-YOGA BETEILIGEN - AUFGABEN FÜR EIN GLÜCKLICHES UND UMSICHTIGES ZUSAMMENLEBEN

Karma-Yoga wird auch Seva genannt – selbstloser Dienst. Karma Yoga dient nicht nur der äusseren Mithilfe und Reinigung unseres schönen Platzes – sondern - und deshalb lieben wir Karma Yoga – es reinigt das Gemüt und den Geist. Wir erwarten täglich eine ½ Std Karma Yoga einzubringen -- ein kleines Zeichen von einem selbst für andere, aus freiem Herzen etwas zu geben, etwas Schönes für die Gemeinschaft beizutragen. David Swenson sagte – für ihn sei ein Yogi jemand, der seinen Platz besser verlässt als angetroffen – dieser erhebende Satz trifft die dahinter verborgene wunderbare Geisteshaltung.

# **ALLGEMEINE INFORMATION:**

#### **WEBSITES**

Andrea Panzer: <u>ashtanga-yoga-inspiration.com</u>

David Keil: <u>yoganatomy.com</u>

#### **ORT**

FINCAL EL OCLE - ASHTANGA YOGA INSPIRATION Carretera Cajiz-Iznate, km1 ES - 29792 CAJIZ (Velez-Malaga) VTAR/MA/01836

#### **KONTAKT**

WhatsApp +34 633 32 3396 (Andrea Panzer) www.yogaandrea@web.de WhatsApp +34 644 80 66 25 (Govinda Schlegel)





# LET'S GO

Willkommen in unserem Yogashala und in unserer Yoga Ausbildung in kleinen Gruppen. Wir glauben fest daran, dass unser ASHTANGA YOGA INSPIRATION Teacher Training ein lebenslanger Schatz auf deiner Yoga-Reise sein wird!

Andrea & Govinda

Wenn Du weitere Fragen zum TTC hast, wende Dich gern per E-Mail oder Whats-App an uns.

yogaandrea@web.de

WWW.ASHTANGA-YOGA-INSPIRATION



# **TESTIMONIALS**

Diese Ausbildung ist so viel mehr, als eine gewöhnliche Yoga-Ausbildung. Sie ist etwas ganz, ganz Besonderes. Andrea ist einfach authentisch und hat jahrzehntelange Yoga-Erfahrung die sie mit Leidenschaft vermittelt. Man kann nicht nur praktisch von ihr lernen, sondern auch aus philosophischer Hinsicht, was mir wirklich sehr gefallen hat. Govinda bekocht einen mit ganz viel Liebe und verzaubert einen mit den Klängen seiner Sitar. Andrea und Govinda sind zwei ganz besondere Menschen und haben einen wundervollen Ort der persönlichen Weiterentwicklung geschaffen und das auf allen Ebenen. Es fühlt sich wie Familie an, wenn man da ist. Ich kann nur Danke sagen, für diese wundervolle Erfahrung und freu mich auf ein Wiedersehen. Ich gehe mit viel Inspiration aus dieser Erfahrung. Danke Euch.

**LUISA, 27** 



Was für eine bereichernde Yogaerfahrung! Andrea und Govinda schaffen durch ihre einfühlsame und inspirierende Art eine Atmosphäre, in der man sich nur wohlfühlen kann. Andrea vermittelt nicht nur die technischen Aspekte von Asanas und Pranayama meisterhaft, sondern auch die ganzheitliche Philosophie des Yoga. In allem, was sie lehrt, spürt man den großen Reichtum an Wissen und Erfahrung, den sie über die Jahre angesammelt hat. Nach der Praxis verwöhnte Govinda uns mit köstlichen und abwechslungsreichen Speisen sowie immer wieder mit großartiger indischer Musik. Ich bin unglaublich dankbar für die wundervolle Zeit, die ich dort verbringen durfte, und hoffe, eines Tages wiederzukommen!

ALICIA, 27

# **TESTIMONIALS**

Ich habe 4 wunderbare Wochen Yoga während der Ausbildung von Andreas genossen. Man kann viel von Andreas tiefem Wissen über Ashtanga-Techniken, dem Vini Yoga und Vinyasa Krama Yoga und der Philosophie lernen. Andrea hat die Fähigkeit, jedem einzelnen Schüler zu zeigen, wie er sich in seiner Praxis verbessern und entwickeln kann, und das auf eine sehr praktische, unterstützende und traditionelle Weise! Was für ein wunderbares Geschenk, so viel Leidenschaft für die Praxis zu haben und sie den Schülern wirklich nahe zu bringen. Govinda und Andrea schaffen eine so warme Atmosphäre und sind sehr einladende, aufgeschlossene Menschen, dass man sich wie zu Hause fühlt:) Govinda ist ein fantastischer Koch und wir wurden die ganze Zeit mit köstlichem Essen und entspannender indischer Musik versorgt! Vielen Dank für alles, was ihr mir für meine Yogapraxis beigebracht habt und für so viel neue Inspiration:)

#### **SOPHIE**



Eine unvergessliche Erfahrung an der Costa del Sol. Es war einfach alles wunderbar! Ich wusste nicht, was mich erwartete, denn ich hatte vorher noch nie Ashtanga praktiziert. Mit Andrea's Hilfe kannte ich nach ein paar Tagen die ganze Abfolge der Serie (Anmerkung: "Half Primary"). Dieser Monat war nicht nur eine Bereicherung für meinen Körper und meinen Geist, sondern dank Govinda auch ein Erlebnis für meine Geschmacksnerven! Andrea hat uns alles beigebracht, was wir über Yoga und die Philosophie dahinter wissen müssen, und auch, was es braucht, um zu unterrichten. Govinda war ein Star in der Küche und auf den Instrumenten - diese wunderbare Musik hatte ich noch nie gehört. Das tägliche Programm war gut ausgefüllt und es gab genügend Platz für Pausen... Obwohl ich die Jüngste in der Gruppe war, fühlte ich mich immer gut aufgehoben und nie gelangweilt. Unsere Gruppe fühlte sich für mich schnell wie eine zweite Familie an, was für mich sehr wichtig war, wenn man so lange von zu Hause weg ist. Ich würde den Kurs auf jeden Fall wieder buchen, er ist sein Geld auf jeden Fall wert!