

Häufig gestellte Fragen zur Anusara Immersion Passion.Grace.Fire (neues 108h Curriculum):

1. Was ist die Immersion Passion.Grace.Fire?

Diese Anusara Yoga Immersion unternimmt mit Dir eine Reise in die Tiefen des Anusara Yoga (Asana-Praxis, Philosophie, Pranayama, Meditation). Es ist eine Erfahrung, die Dich mit Menschen zusammenbringt, die von der Idee getragen sind, Yoga von Innen nach Außen zu praktizieren, das heißt mit vollem Herz dabei sind. Diese Immersion ist für diejenigen gedacht, die den tiefen Wunsch haben, in die Geheimnisse ihres persönlichen Yoga einzutauchen und aus der Tiefe heraus zu praktizieren. Wir lernen wie Yoga zum Teil eines bewussten Lebens wird. Wir werden die Erfahrung machen, dass wir uns selbst vertrauen können und werden Yoga als etwas Besonderes erleben, das uns mit tiefer Freude erfüllen kann. Es ist ein Workshop, der jeden weiterbringt. Jeder Student, der Yoga zu einem Teil seines Lebens machen möchte, wird das tiefe Wissen und die Erfahrungen dieser Immersion für sich voll ausschöpfen können.

2. Sollte ich die Immersion Passion.Grace.Fire oder ein Lehrertraining machen?

Wenn Du Lehrer werden möchtest, mache die 108 Stunden der Immersion zuerst. Dann, wenn Du den Eindruck hast, dass es Dich wirklich weitergebracht hat und Du innerlich bereit bist, solltest Du Dich für das Lehrertraining bewerben. Der Lehrplan für die Immersion ist so zusammengesetzt, dass sie jedem der mitmacht eine solide Grundlage und ein praktisches Verständnis vom Anusara Yoga vermittelt. Dies gilt natürlich besonders für die Studenten, die später ein Lehrertraining machen möchten. Die Prozesse dieser Vertiefung bereiten Dich auf vielen Ebenen für Späteres vor:

- sie verfeinern Deine Kenntnisse des Anusara Yoga
- helfen Dir, Deinen Körper und Dich selbst besser zu verstehen und das notwendige Selbstvertrauen aufzubauen, um später ein Lehrer in diesem so fein entwickelten Yogasystem zu werden.

Die Anusara Yoga Immersion „Passion.Grace.Fire“ wird Dir die Gelegenheit geben, eine neue Tiefe Deiner inneren Verbindung zu Dir selbst und zu anderen zu entwickeln. Da wir alle wissen, dass der Prozess unseres Yogas ein endloser ist, wird Dir diese Immersion auch den Umgang mit Zeit vermitteln und Du wirst Dir hinterher genau sagen können, ob und wann das Lehrertraining für Dich richtig ist. Das Lehrertraining kann der Höhepunkt all Deiner bisherigen Studien und Anstrengungen werden und sollte nie der Anfang dieser Reise sein.

3. Was genau ist neu an dieser 108 Stunden-Immersion?

John Friend hat dieses wunderbare neue Curriculum zur Anusara Vertiefung entwickelt. Weg vom Wunsch „schnell“ ein Yogalehrer zu werden, hin zu der tieferen Erfahrung Deines persönlichen Yogas und ein guter Schüler/Student zu sein. So werden wir tatsächlich bessere Schüler und Studenten bevor wir uns in ein Lehrertraining zwingen um schnell ein Yogalehrer zu werden. Der neue Weg heißt: „Yoga zu lernen ist ein lebenslanger Prozess und ist ein Teil unseres Lebens und unseres Lebensstils“. Das ist die Essenz, die uns in diesen 108 Stunden vermittelt wird.

4. Was sind die Voraussetzungen um an der Immersion Passion.Grace.Fire teilnehmen zu können?

Bevor Du am 1. Teil (die Immersion ist aufgeteilt in 3 x 36h) teilnimmst, solltest Du vorher wenigstens 30 Stunden Anusara Yoga praktiziert haben oder 3 Monate mit einem anerkannten oder zertifizierten Anusara Yogalehrer studiert haben. Ebenso wichtig ist die Teilnahme an einem Grundlagenkurs, der in unserem Studio unterrichtet wird „Solid Ground“. Hier erfährst Du zum ersten Mal in einer Zusammenfassung, sämtliche Bestandteile des Anusara Yoga.

5. Was sind die Voraussetzungen für ein Lehrertraining im Anusara Yoga?

Um für das Anusara Yogalehrertraining Level 1, das sich ausschließlich mit der Kunst des Unterrichts beschäftigt, zugelassen zu werden, ist die 108 Stunden-Immersion Voraussetzung. So lernen die Lehrerausbilder ihre Studenten kennen, haben mit Ihnen praktiziert und kennen die tiefe Praxis jedes einzelnen.

6. Was erwartet Dich in der Immersion Passion.Grace.Fire?

In allen 3 Teilen der Immersion (3 x 36h) kommen wir zusammen um die Tiefen und Feinheiten der universellen Prinzipien der Ausrichtung im Anusara Yoga kennen zu lernen. Wir beschäftigen uns mit Pranayama, Meditation und Philosophie, sowie den verschiedenen Asanas der Anusara Syllabi 1 & 2. Es wird eine Buchliste empfohlen, die während der Monate der Auseinandersetzung mit der Vertiefung gelesen werden sollte und die Bestandteil der verschiedenen Gespräche in der Immersion werden können. Die Schüler werden erfahren, wie man ein „Journal“ für die persönliche Mitarbeit in der Immersion führt. Gleichzeitig werden die Schüler auf eine Zeit des Assistierens und Observierens vorbereitet, wenn sie den Weg der späteren Lehrerausbildung gehen möchten. Natürlich würden wir uns freuen, wenn sich die Schüler auch außerhalb der Workshopstunden treffen würden, um gemeinsam an den verschiedenen Prozessen zu arbeiten, die während der Workshopwochenenden initiiert wurden. Es ist wichtig, dass während der Teilnahme an der Immersion auch Zeit reserviert wird um in den Unterrichtsstunden der anerkannten Anusara Yogalehrer teilzunehmen. Wir nehmen bewusst Abstand von Hausaufgaben oder festgelegten Anforderungen. Auf der anderen Seite gibt es Empfehlungen sich in der Zeit zwischen den Workshops mit bestimmten Themen des vorangegangenen Workshops auseinanderzusetzen. All das garantiert, dass die Erfahrung tatsächlich Deine eigene wird, dass Du Dein Yoga in deinem Körper spürst und Dein Yoga praktizieren kannst, dass Du Dich so motivieren kannst, dass dieser wunderbare Prozess ein lang anhaltender persönlicher Weg wird. Das ganze ist mit sehr viel Freude und positiven menschlichen Erfahrungen verbunden.