



www.yogatouch.de

Caroline von Westernhagen
Ashtanga Yogalehrerin

„Yoga ist ein Weg, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und mit sich selbst in Einklang zu kommen“

seit 2002 begleitet mich Yoga und ist ein wichtiger Bestandteil meines Lebens.

2006 führte uns der Beruf meines Mannes nach Amerika und ich hatte die Möglichkeit dort eine Ausbildung zur Yogalehrerin nach den Richtlinien der Yoga Alliance zu absolvieren. Schon 2008 begann ich in Cleveland Yoga im Power Vinyasa Stil zu unterrichten.

2009 kehrten wir nach Deutschland zurück und seitdem unterrichte ich in Augsburg Power Vinyasa Yoga. Zurück in Deutschland fand ich Ashtanga Yoga, der Ursprung des Power Vinyasa Yogas und war so fasziniert, dass ich mich entschloss tiefer einzutauchen und nahm an der 2-jährigen Weiterbildung Ashtanga Yoga Intensive bei Andrea Panzer teil, die in Anlehnung an die Rahmenrichtlinien des AYRI (Ashtanga Vinyasa Yoga Research Institute in Mysore/ Indien) erfolgte. Die Weiterbildung umfasste 600 Unterrichtseinheiten und ich beendete sie erfolgreich im Juni 2014.

Yoga ist mehr als körperliches Üben. Es ist eine Lebenseinstellung, Yoga ermöglicht die persönliche Entfaltung und man lernt sich selbst zu erkennen und anzunehmen. Ich liebe den spirituellen Aspekt und den philosophischen Hintergrund des Yogas. Das klassische Yoga ist aber nicht religiös geprägt, sondern bietet jedem die Möglichkeit, seinen eigenen, individuellen Weg zu einer bewussten Lebenshaltung zu finden. Ziel des Yoga ist es, die eigene Mitte zu finden und Körper und Geist zu harmonisieren. Sich selbst anzunehmen, so wie man ist oder wo man gerade ist. Mein Wunsch ist es, meine Erfahrungen und mein Wissen zu teilen

„Practice, practice and all is coming:“ Sri K. Pattabhi Jois

