

Jeg startede på yogaklasser hos Kira i 2013 og blev med det samme begejstret for stedet, Kiras undervisningsform og hendes tilgang til yoga. Da hun så i 2014 afslørede, at hun ville starte en yogalæreruddannelse var jeg slet ikke i tvivl om, at der ville jeg være med.

Jeg startede på hold 1 i september 2014 og kan nu snart gå til eksamen.

Vi har på holdet været igennem et meget alsidigt forløb med yogafilosofien, præsentation af forskellige yogaretninger, masser af praktik og undervisning, kost, sprog, kommunikation og coaching principper, fysiologi og meget mere.

Hvad forventede jeg? Ja, jeg tænkte at en dybere indsigt i yogaen ville bane vej for en dybere adgang til mig selv.

At jeg med et hektisk arbejdsliv, ville blive bedre til at skabe ro i mit hoved og få forløst spændinger og inderlånste følelser. At jeg kunne balancere mere fredfyldt og opnå en finere forbindelse mellem krop og sind.

Nu har jeg været gennem 9 af 10 moduler og mine forventninger er absolut blevet mere end indfriet.

Denne tekst har været en af mine pejlestænger og alene fyldt en større hvid væg hjemme hos mig siden starten af 2015:

”As far as inner transformation is concerned
there is nothing you can do about it
You cannot transform yourself,
and you certainly cannot transform your partner,
or anybody else.

All you can do is create a space for transformation to happen,
for grace and love to enter.”

Det er et 'rum' jeg har fået udviklet og udvidet her på uddannelsen med en dybere forståelse gennem lærdom og nogle betydningsfulde døre er åbnet i mig selv. Tak til Kira for hendes dybt professionelle vejledning og en enestående dialog og udvikling sammen med verdens bedste medkursister.

Jeg er en meget glad og taknemmelig, snart, yogalærer.

Namaste

Helle, Hold 1, Den Intuitive yogalæreruddannelse i My Yoga Studio