

# NEWS

Reise ab 14.7.2024 | Buch | Yogalehrerausbildung

## Magic Moment 1

Liebe Yogis,

ich freue mich, euch mitteilen zu können, dass mein Buch "Mit dem Porsche ins Ashram" bald (nicht ganz bald...)

erscheinen wird! In diesem Buch teile ich meine persönliche Reise und Erkenntnisse darüber, wie ein spirituelles Leben nicht nur in der Abgeschiedenheit eines Ashrams, sondern auch mitten im modernen Leben geführt werden kann.

Die Geschichte handelt von Anna, die nach Jahren intensiver Arbeit als Unternehmensberaterin eine tiefere Verbindung zu sich selbst sucht. Ihre Reise führt sie in einem cremefarbenen Porsche zu einem abgelegenen Ashram, wo sie Weisheit und inneren Frieden findet. Begleitet von inspirierenden Begegnungen und wertvollen Ratschlägen, entdeckt Anna, dass wahres Glück und Erfüllung im Gleichgewicht von Arbeit und spiritueller Praxis liegen.



## Eine Reise zu innerer Ruhe und spiritueller Erkenntnis

Anna stand vor ihrem cremefarbenen Porsche und betrachtete den Wagen, der glänzend in der Morgensonne strahlte. Sie hatte schon viele Reisen mit diesem Auto unternommen, doch diese sollte anders werden. Nach Jahren intensiver Arbeit als Unternehmensberaterin fühlte sie sich ausgebrannt. Sie sehnte sich nach einer tieferen Verbindung zu sich selbst und nach einem Leben, das nicht nur von äußeren Erfolgen geprägt war.

Ihr Ziel war ein abgelegenes Ashram in den Bergen, wo sie inneren Frieden und spirituelle Weisheit suchen wollte. Mit einem tiefen Atemzug startete Anna den Motor und fuhr los. Die Straßen schlängelten sich durch grüne Täler und an kleinen Dörfern vorbei, während sie sich auf die bevorstehende Zeit der Reflexion und des Wachstums freute.



Mein Buch wird nicht nur diese bewegende Geschichte erzählen, sondern auch praktische Tipps und Übungen enthalten, die euch auf eurem eigenen Weg zu einem erfüllten und liebevollen Leben unterstützen können.

Bleibt gespannt auf weitere Details und die baldige Veröffentlichung von "Mit dem Porsche ins Ashram"!

## Ich bin dann mal weg

### Magic Moment 2

Liebe Yogis und Yoginis,

ich möchte euch darüber informieren, dass ich ab Sonntag, den 14. Juli 2024 eine besondere Reise antreten werde. Ich werde mich in einen Ashram in Indien zurückziehen, um in einer Phase der Abgeschiedenheit neue Eindrücke und Inspirationen zu sammeln. Diese Reise ist ein Meilenstein und ein Rauhnachtswunsch aus 2017, der jetzt in Erfüllung geht. Während meines Aufenthalts werde ich mich nicht nur im Ashtanga und Vinyasa Yoga weiterqualifizieren, sondern auch im Yoga Nidra. Yoga Nidra, der Schlaf des Yogi, ermöglicht uns eine tiefe Entspannung und wird eine wertvolle Ergänzung zu meinen bisherigen Kenntnissen sein. Diese Zeit wird mir auch helfen, weitere Teile meines Buches "Mit dem Porsche ins Ashram" zu schreiben und neue Fundamente für die Yogalehrer-Ausbildung zu legen, die ich im neuen Jahr anbieten werde. Ich freue mich darauf, mit frischen Ideen und neuen Einsichten zurückzukommen und diese mit euch zu teilen.

Schon nach kurzer Zeit auf der Straße bemerkte Anna einen alten Mann, der am Straßenrand stand und eine Autopanne zu haben schien. Sie hielt an und bot ihm ihre Hilfe an. Der Mann, der sich als Ravi vorstellte, war dankbar und erzählte ihr von seiner Reise zum selben Ashram. Dankbar für die Gesellschaft und die Weisheit, die er ausstrahlte, bot Anna ihm eine Mitfahrgelegenheit an.

Während der Fahrt unterhielten sich Anna und Ravi über das Leben, die Liebe und den Weg zur inneren Erfüllung. Ravi erzählte ihr von seinen eigenen spirituellen Erfahrungen und gab ihr wertvolle Ratschläge für den Weg zur inneren Ruhe. Er erklärte, dass ein erfülltes Leben nicht in der Askese, sondern im Gleichgewicht von Arbeit und spiritueller Praxis liege. Anna hörte aufmerksam zu und fühlte, wie sich ihre Perspektive allmählich veränderte.

Als sie schließlich das Ashram erreichten, fühlte sich Anna bereits verändert. Die friedliche Atmosphäre des Ortes und die Gemeinschaft der Menschen, die dort lebten, verstärkten ihr Gefühl der Ruhe und Gelassenheit. Sie tauchte tief in die Praxis von Yoga und Meditation ein und entdeckte neue Seiten an sich selbst.

Während ihrer Zeit im Ashram schrieb Anna ihre Gedanken und Erfahrungen nieder, sammelte Weisheiten und entwickelte Übungen, die ihr halfen, ein erfülltes und liebevolles Leben zu führen. Sie erkannte, dass die Reise zum Ashram mit dem cremefarbenen Porsche ein Symbol für ihre eigene Reise zu sich selbst war – sanft und taff zugleich.

Am letzten Tag ihrer Rückkehr nach Hause verabschiedete sie sich von Ravi und den anderen Bewohnern des Ashrams. Sie fühlte sich gestärkt und bereit, ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit anderen zu teilen. Als sie in ihren Porsche stieg, wusste sie, dass ihre Reise noch lange nicht zu Ende war – sie hatte gerade erst begonnen.

Ich freue mich, euch diese Woche noch zahlreich im Yoga-Studio und online zu sehen. Nutzt die Zeit, um gemeinsam Kraft und Ruhe zu finden, bevor ich meine Reise antrete.

Am Samstag, den 13. Juli um 11:15 Uhr gibt es den ersten Infokurs zur Yogalehrer-Ausbildung. Später im 2 Wochen-Rhythmus.

Dauer des Infokurses 45 Minuten. Es gibt Yogaübungen und dann immer wieder Infomomente.