



Sampoorna Yoga™
I N D I A

**200-STUNDEN ASHTANGA VINYASA
YOGA LEHRER-AUSBILDUNG
in Agonda Beach, Süd-Goa, Indien**



ÜBERSICHT

KURSBESCHREIBUNG

TAGESABLAUF

DATEN & KOSTEN

ANMELDUNG & ZAHLUNG

UNTERKUNFT

ÜBER SAMPOORNA

ÜBER AGONDA BEACH

HÄUFIGE FRAGEN und ANTWORTEN

ÜBERSICHT

Unsere 200-Stunden Ashtanga Vinyasa Yoga-Lehrerausbildung vermittelt Dir im Rahmen eines Intensivprogramms sowohl das Wissen, als auch die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen um Kurse auf Basis der Ashtanga Primary Series und dem Vinyasa Flow-Stil zu unterrichten. Dabei geht es nicht nur darum, Deine eigene Praxis weiter zu vertiefen, sondern auch um die Entwicklung Deines ganz individuellen Ansatzes im Unterrichten anderer. Wir glauben leidenschaftlich an die Bedeutung Deiner persönlichen Entdeckungsreise und individuellen Erfahrungswerts - denn nur so kann sich Deine ganz persönliche Stimme herausbilden und Dein persönlicher Stil als Lehrer entwickelt werden.



Ashtanga & Vinyasa Flow

Unsere 200 Stunden Yogalehrerausbildung basiert auf der Philosophie der acht Säulen des Yogas – nicht nur der Asana-Praxis. Wir legen also ebenso großen Wert auf die Bedeutung der Yamas, Niyamas, Pranayama, Konzentration, Meditationstechniken und der Achtsamkeit, wie auf die körperliche Praxis. Unser umfassender Lehrplan beinhaltet darüber hinaus auch weitere Themen in Bezug auf einen ausgeglichenen Lebensstil: Unterricht in Yoga Philosophie basierend auf den Yoga Sutren, yogische Lebensweisen und Ethik, sowie yogische Ernährung, Anatomie und Physiologie für Yogalehrende und –praktizierende. Dabei bleiben wir modern und offen in unserem Ansatz! – Wir möchten Dich darin bestärken, Deine eigenen Kreativität, Intuition und spirituelle Erfahrung in Deinen Unterrichtsstil mit

einfließen zu lassen. Wir folgen keiner Religion oder dogmatischen Schemen in unseren Trainings.

Nach Abschluss des Kurses wirst Du in der Lage sein, die Ashtanga Yoga Primary Series selbst zu üben, Klassen basierend auf diesem System zu unterrichten, sowie Deinen eigenen Vinyasa Flow Stil mit eigenen Themen und Sequenzen zu entwickeln. Darüber hinaus hast Du die Möglichkeit weitere Yoga Stile zu genießen, wie Yin und restoratives Yoga, sodass Du einen guten Überblick über die verschiedenen Yogatraditionen erhältst.

DEINE PRAXIS VERTIEFEN

Wenn Du an der 200-stündigen Ashtanga Vinyasa Yoga-Lehrerausbildung von Sampoorna Yoga teilnimmst, wirst Du:

- Lernen, eine breite Palette von Yoga-Asanas zu unterrichten und zu praktizieren
- Erfahren, wie Du die physischen, emotionalen, energetischen und spirituellen Vorteile von Yoga-Asanas für Dich nutzen kannst
- Lernst die korrekte Ausrichtung
- Lernst die Abwandlungen und Variationen der häufigsten Asanas kennen
- Lernst "hands-on-Korrekturen" der Positionen die grundlegenden Konzepte der funktionalen Anatomie, die in der Yoga-Praxis angewendet werden, verstehen erfährst und übst die verschiedenen Atem- (Pranayama)

DIE GRUNDLAGEN DER ANATOMIE

Unsere funktionalen Anatomieklassen gewährleisten ein Verständnis der wichtigsten Muskeln und Knochen, die an der Asana-Praxis beteiligt sind, und den damit verbundenen gesundheitlichen Nutzen und Kontraindikationen. Ein wesentlicher Schwerpunkt liegt auf analytischem Training, Muskel- und Skelettanatomie, individuellen Einschränkungen und Unterschieden. Die speziell entwickelten praktischen Anatomieklassen bilden das Rückgrat der Ausrichtungsklassen.

DIE KUNST DES LEHRENS

“Der beste Weg zu lernen ist zu unterrichten” - Frank Oppenheimer

Unser 200-stündiger Yogalehrer-Trainingskurs hilft dabei, die Verbindung zum inneren Wesen, den Gefühlen und Gedanken zu vertiefen. Dieser Prozess ermöglicht es, aus dem Herzen und aus persönlicher Erfahrung zu lehren, anstatt nur aus Erinnerung und auswendig gelernten Worten. Unser Yogalehrer-Trainingsprogramm ist ein praktischer Kurs, der Dir dabei hilft, ein selbstbewusster und effektiver Yogalehrer für alle Schülerstufen zu werden. Am Ende des Kurses wirst Du in der Lage sein, einen offenen Yogakurs mit gemischten Stufen sicher und selbstbewusst zu unterrichten. Da wir an den praxis-orientierten Ansatz glauben, wirst Du um zu üben ab Tag eins anfangen zu unterrichten und dann gegen Ende des Kurses auch größere Gruppen anleiten.

Du wirst das Sequenzieren von Yogaabfolgen erlernen um Vinyasa Flow-Sequenzen basierend auf einem ausgewählten Thema zu erstellen. Wir geben eine Orientierung, wie Du Deine Unterrichtsfähigkeiten verbessern kannst und wie Du eine Klasse planst und strukturierst. Du wirst außerdem regelmäßig die Gelegenheit haben, während des Unterrichts hands-on Ausrichtungskorrekturen vorzunehmen, die von dem Lehrer beaufsichtigt und von den Hilfslehrern unterstützt werden.

ENTSCHEIDE DICH FÜR DIESEN KURS WENN DU:

- Schon intensiv und kontinuierlich Yoga geübt hast und den nächsten Schritt gehen möchtest
- lernen möchtest, wie Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden können
- Deine persönliche Asana- und Meditationstechnik vertiefen möchtest
- in einem mitfühlenden und nicht wettbewerbsorientierten Umfeld lernen und praktizieren willst
- einen umfassenden, sicheren, gut strukturierten, anatomisch präzisen und dennoch intuitiven Ansatz erlernen möchtest
- eine subtilere und tiefere BewusstseinsEbene erkunden möchtest
- Yoga über die Asanas hinaus lernen möchtest

ZERTIFZIERUNG

Du erhältst eine 200-stündige Zertifizierung, die bei Yoga Alliance Professionals UK und Yoga Alliance US registriert werden kann.



URSDETAILS

LEITENDE YOGALEHRER



Sudhir Ponugupati (Sudhir Rishi)

Direktor der Lehrabteilung von Sampoorna

In den letzten 23 Jahren war Sudhir konsequent in den Bereichen Yoga, Meditation, Philosophie und Ayurveda tätig. Er lebte auch 8 Jahre als Mönch. Er hat rund 85 Gruppen von 200- und 300-Stunden-YTTCs (auf Englisch) unterrichtet und einige tausend Studenten aus der ganzen Welt ausgebildet. Während des Trainings deutscher Sprache wird Sudhir an zwei Abenden pro Woche Satsangs geben, und Du bist herzlich eingeladen, an diesen Versammlungen teilzunehmen. (Bitte beachte, dass Satsangs nur in englischer Sprache abgehalten werden und Simultanübersetzung nicht angeboten werden)



Mascha Kuchejda

Seit 10 Jahren ist Mascha als Yogalehrerin tätig. Als erfahrende

800 Stunden ausgebildete Lehrerin hat sie bereits in verschiedenen Ländern dieser Welt unterrichtet und eine Leidenschaft für die yogische Lebensweise entwickelt. Während des Trainings in deutscher Sprache wird Mascha das Sequenzieren von Klassen, Philosophie, Pranayama und Meditation unterrichten und Dir dabei helfen, Deine ganz persönliche, authentische Art des Unterrichts zu entwickeln.



Nadja Ehlert

Hi! Mein Name ist Nadja, ich bin 26 Jahre alt und lebe in Memmingen, im schönen Allgäu im Süden Deutschlands.

Nachdem ich meine 3-jährige professionelle Tanzausbildung in München abgeschlossen hatte, reiste

ich 2014 für mein erstes Yoga teacher training nach Indien.

Ab diesem Zeitpunkt begann ich Yoga & Tanz an vielen verschiedenen Schulen zu unterrichten und war zwischen drin immer mal wieder auf Reisen in Asien unterwegs. Im Januar 2018 schloss ich mein 300h TT bei samporna ab und bin unglaublich dankbar über diese wundervolle Erfahrung, die ich dort machen durfte!

Im Juni 2018 eröffnete ich mein eigenes Tanz- und Yogastudio: Die "Tanz & Yoga Welt- nadzge coconut".

Ich bin sehr glücklich und dankbar darüber, bald zu samporna als Lehrer zurück kehren zu dürfen!



Tabata Josephin

Vor etwa 6 Jahren stand ich erstmals auf einer Yoga-Matte. Was als Suche nach einem passenden Hobby begann, entwickelte sich in eine absolute Leidenschaft. Nach einem 200hr-YTC in Bali entschied ich mich nach meinem Studium (Französisch, Latein und Philosophie) vollzeit als Yoga-Lehrerin zu arbeiten. Seit 2015 unterrichte ich in Hotels, Physiotherapie-Kliniken, Studios und auf Festivals. Letztes Jahr habe ich mein eigenes Studio eröffnet und vor 2 Wochen mein 300hr-YTC in Samporna beendet. Ich es kaum noch erwarten, an diesen Ort zurück zu kehren, an dem ich mein Wissen und meine Erfahrungen teilen darf und selbst immer wieder dazu lerne.

Meine Stunden verbinden meine Liebe zur herausfordernden Bewegung, die vom Westen inspiriert wurde, mit den spirituellen Traditionen, die ich auf meinen Reisen im Osten für mich entdeckt habe.

DIE PRAXIS

Ashtanga Yoga: Einführung in und Geschichte der Ashtanga Yoga Primary Series und der vier Elemente des Ashtanga Yoga; Vinyasa, Ujjayi Breath, Bandhas und Dhristi. Du wirst die Primary Series dreimal pro Woche üben. **Vinyasa flow:** vier bis fünf Mal pro Woche wird dieser Stil geübt, nach den Grundsätzen des Sequenzierens, Entwurfs und Unterrichts von Vinyasa Flow-Klassen.

Weitere Yoga Stile: Partner Yoga, Yin und restoratives Yoga

AUSRICHTUNGS UND KORREKTUREN-WORKSHOPS

In den ersten zwei Wochen des Kurses gibt es täglich einen zweistündigen Workshop, der sich auf Ausrichtungs- und Anpassungstechniken für die Hauptpositionen der Ashtanga Yoga-Primärserie und einige weitere fortgeschrittene Positionen konzentriert. Die Workshops befassen sich darüber hinaus mit Abwandlungen und Variationen der Grundpositionen, dem angemessenen Einsatz von Hilfsmitteln, sogenannten Haltungs“kliniken” (Armbalancen, Rückbeugen, Umkehrhaltungen usw.).

UNTERRICHTSPRAXIS

Bei uns beginnst du zu Anfang mit dem Unterrichten. Während des gesamten Kurses unterrichtest Du dann mindestens sieben Mal selbst, angefangen mit Einzelsessions, später wirst Du größere Gruppen anleiten. Es wird dazu Feedback von den Lehrern und den Klassenkameraden geben, um Dir dabei zu helfen einen eigenen Stil und eigene Stimme zu entwickeln.

METHODE UND TECHNIK

Während unseres Trainings lernst Du die Prinzipien der Demonstration, Beobachtung, Unterstützung und Korrektur, verbale Anweisungen, Unterrichtsstile, die Qualitäten eines Lehrers, Sprachprojektion, Präsenz, Planung und Strukturierung einer Klasse, Ausrichtung und praktische Anpassung kennen, sowie den Umgang mit Verletzungen und Sicherheitsvorkehrungen, geschäftlichen Aspekten des Yoga-Unterrichts, der Ethik und vielem mehr.

PRANAYAMA UND MEDITATION

Während des gesamten Kurses übst Du täglich verschiedene Atem- und Meditationstechniken.

PHILOSOPHIE

Es wird rund vierzehn Kurse zum Thema Yogaphilosophie geben. Zehn davon sind obligatorisch und die anderen vier, auch Satsangs genannt, sind optional. Satsangs sind offene und interaktive Philosophiestunden, in denen es um Fragen zur Spiritualität, Meditation geht und Ihr Fragen zu Eurer spirituellen Suche stellen könnt.

HINWEIS:

Satsangs werden nur in englischer Sprache gehalten und diese Klassen werden NICHT übersetzt. Ihr seid herzlich dazu eingeladen, an diesen Versammlungen als Teil der Erfahrung mit Sampoorna Yoga teilzunehmen, aber sie sind nicht Teil des Lehrplans.

ANATOMIE

Grundbegriffe der funktionellen Anatomie und der Bewegungsphysiologie.

Anwendung anatomischer Prinzipien auf die Yoga-Praxis (Mechanik von Yoga Asana, deren Vorteile und Kontraindikationen, gesunde Bewegungsmuster usw.).

Praktische Anatomie mit Schwerpunkt auf das Skelettsystem, Muskulatur, Bindegewebe, Nervensystem und Bewegungen der Hauptgelenke des Körpers.

Muskel- und Skelettunterschiede, d. H. Kompression, Spannung und Proportion- und Orientierungstheorie.

Studieren verschiedener Körperregionen: Fuß, Knie, Hüfte, Wirbelsäule und Schultern.

YOGA UND DAS GESCHÄFTLICHE

In diesem Kurs führen Sie die Lehrer durch die Entwicklung der Karriere als Yogalehrer, und durch die Einrichtung eines eigenen Studios, Schule oder eines Retreatzentrums. Es werden Marketingstrategien, Werbung und PR, Ethik im Yoga-Geschäft, der Aufbau eines Netzwerks mit anderen Yogalehrern, Schulen, Ateliers und Retreats vorgestellt.

BEISPIEL EINES TAGESABLAUFS

Uhrzeit	Klasse
06.30 – 08.30:	Asana Praxis
08.30 – 08.45:	Teepause
08.45 – 10.00:	Singen, Pranayama & Meditation
10.00 – 11.00:	Frühstück
11.00 – 13.00:	Philosophie / Anatomie
13.00 – 14.30:	Mittagspause
15:00 – 16:45	Workshops zum Thema Ausrichtung, Korrekturen, Techniken, Unterricht angeleitet von den Auszubildenden
16:50 – 17:00:	Teepause
17.00 – 18.00:	Asana Praxis / Unterricht angeleitet von den Auszubildenden
18.00 – 19.00:	Asana "Klinik" (zweimal pro Woche)
19:00 – 20.00:	Abendessen
19:45 – 21.00:	Satsang (zweimal pro Woche, optional)

*Samstags: Klassen bis 13 Uhr; Sonntags: Freizeit.

** Es kann zu ggf. zu Änderungen des Zeitplans während des Trainings kommen.

DATEN & KOSTEN

DATEN & VERFÜGBARKEIT

ANFANG	ENDE	STATUS DER ANMELDUNG
23.12.2019	15.1.2020	<u>OFFEN</u>

KOSTEN & UNTERKUNFT:

Preise in EURO

Frühbucherrabatt: €100 wenn einen Monat im Voraus gebucht wird.

Freundschaftsrabatt: wenn Du den Kurs mit einem Freund oder einer Freundin buchst, bekommt ihr jeweils einen €100 Rabatt.

EINZEL	MEHRBETTZIMMER
€2700	€2300

* Weitere Informationen zu unseren Übernachtungsmöglichkeiten finden Sie unten im Abschnitt „Sampoorna Yoga Village“.

*** WICHTIGE INFORMATIONEN**

- **INGEBGRIFFEN:** Alle unsere Pakete beinhalten die Studiengebühr, alle Mahlzeiten, Snacks, Tee und kostenloses gefiltertes Wasser. HINWEIS: Samstags gibt es kein Abendessen und sonntags keine Mahlzeiten, sofern dies nicht ausdrücklich von der Schule angekündigt wird oder wenn es sich um den Tag Ihres Begrüßungstreffens oder um den ersten / letzten Tag des Kurses handelt.
- **NICHT INBEGRIFFEN:** Reisekosten, Flughafentransfers, Visa, Versicherungen und sonstige Haftung. (Flughafentransfers kosten ca. 30 Euro pro Strecke.)
- **BEGRÜßUNG:** Werden in der Regel am Vortag des angegebenen Kursbeginns zwischen 16:00 und 17:00 Uhr abgehalten und um 19:00 Uhr mit einem Willkommensessen begleitet. Bitte lies Dir die Teilnahmebedingungen vollständig durch. Diese werden nach der Buchung übermittelt.
- **CHECK-IN:** 14 Uhr einen Tag vor dem angegebenen Kursbeginn.
- **CHECK-OUT:** Vor 10.00 Uhr am Tag nach dem angegebenen Kursende.
- **ANZAHLUNG:** Die Anzahlung von 400 Euro ist grundsätzlich nicht erstattungsfähig und in keinem Fall übertragbar.
- **KURSGEBÜHR:** Wenn Sie bereits die volle Kursgebühr bezahlt haben, können Sie drei Monate vor Beginn des Kurses eine Erstattung (minus 400 Euro Kautions + Transaktionskosten) beantragen. Nach dieser Zeit sind keine Rückerstattungen und Stornierungen mehr möglich.
- **UNTERKUNFT:** Wir stellen Ihnen Ihre gewünschte Unterkunft zur Verfügung. Wir behalten uns jedoch das Recht vor, Änderungen vorzunehmen, falls dies aufgrund unvorhergesehener Umstände erforderlich ist.

BUCHEN UND ANMELDEN

1. Füll das Online-Bewerbungsformular aus: <https://www.sampoornayoga.com/apply-multilingual/>. (Auch wenn es sich um einen Deutschkurs handelt, benötigen wir aufgrund einiger administrativer interner Verfahren ein Antragsformular auf Englisch. Wir entschuldigen uns für etwaige Unannehmlichkeiten und bitten um Verständnis. Wenn Du innerhalb von 24 Stunden keine Antwort erhältst, wende Dich bitte an uns E-Mail an: apply@sampoornayoga.com).
2. Sobald Du zum Kurs angemeldet bist, bitte bestätige die Buchung durch eine Anzahlung von € 400 über PayPal (andere Zahlungsoptionen stehen zur Verfügung). Der Platz im Kurs wird erst nach Erhalt des Einzahlungsbetrags reserviert.
3. Der offene Betrag ist bei Ankunft in der Sampoorna Yoga School in bar fällig. Alle Transaktionskosten sind vom Antragsteller zu zahlen, wenn online, per Kreditkarte oder per Banküberweisung bezahlt werden soll.

UNTERKUNFT



SAMPOORNA YOGA VILLAGE

Über 25.000 m² verteilt, ist das SAMOORNA YOGA VILLAGE weniger als eine Minute zu Fuß vom Strand entfernt!

Das Sampoorna Yoga befindet sich in Agonda Beach, bekannt für seine ruhige und ruhige Umgebung. Es wird durchweg als einer der schönsten Strände in Goa und sogar in Indien bewertet.

Bei Sampoorna Yoga haben wir unser eigenes Yoga-Dorf, das sich auf mehr als 25.000 Quadratmeter erstreckt und 43 Hütten und 14 Zimmer umfasst. Unsere drei Open-Air-Yoga-Studios (Shalas) auf den Hügeln des Anwesens sind von Kokosnuss-Cashew- und Palmenbäumen umgeben. Einige unserer Shalas bieten einen faszinierenden Meerblick. Wir haben auch mehr Yoga-Studios in unseren Gärten, umgeben von üppigem Grün und bunten Blumen. Das Yogadorf liegt abseits der Hauptstraße, ist jedoch nur eine Minute zu Fuß vom Strand entfernt. Es liegt inmitten einer wunderschönen natürlichen Umgebung. Hier kann man entspannen und die Natur genießen, während keine Ablenkungen, Lärm oder Besucher von Außerhalb stören. Es ist ein sicherer und einladender Ort der Selbstfindung.

Unser Yoga-Dorf verfügt über alle notwendigen Annehmlichkeiten, einschließlich: Restaurants, Chillout- und Essbereiche, Wi-Fi, Schaukeln, Filmleinwand, Notstromversorgung, Sicherheitspersonal rund um die Uhr und CCTV-Kameras in der gesamten Anlage. Warmwasser wird durch Solarheizgeräte geliefert. Wir recyceln und sammeln organische Abfälle, um die einheimischen Tiere zu füttern. Unser Raum wurde so gestaltet, dass er mit unserem umfassenderen Zweck und unseren Werten übereinstimmt, die Umwelt und alle Lebewesen respektiert.



Zen



Shivalaya



Anaya

ZEN | SHIVALAYA | ANAYA

Alle unsere Cottages und Zimmer sind geräumig, gut belüftet und verfügen über ein eigenes Bad, kostenfreies WLAN, bequeme Betten mit einer sehr hochwertiger Taschenfederkernmatratze, Moskitonetze, Bettdecke, weiße Bettwäsche, große Kleiderschränke mit Schließfächern und Handtücher. Alle Zimmer verfügen über einen Wasserkocher.

Die Badezimmer sind mit einer Toilette im westlichen Stil und einer Warmwasserdusche (mit Solarwarmwasserbereiter) ausgestattet. Die Zimmer und Bäder werden von unserem Housekeeping-Team zwei bis drei Mal pro Woche oder auf Wunsch auch mehrmals gereinigt. Wir bieten auch Toilettenpapier, Bettwäsche, Badetücher und Gesichtstücher. All our cottand rooms are spacious, well-ventilated, and have private bathrooms, free WiFi, comfortable beds with very high-quality pocket spring mattress, mosquito nets, duvet, white linens, big wardrobes with lockers and towels.

AUSSTATTUNG & ESSEN



Wäscheservice ist zu einem günstigen Preis verfügbar.

In unserem Restaurant finden Sie eine große Auswahl an exquisiten vegetarischen Speisen mit dem Geschmack und der Würze der indischen Küche. Alle unsere Speisen werden mit Liebe, Sorgfalt und Sauberkeit behandelt, unser Gemüse und Obst werden mit gefiltertem Wasser gewaschen und jedes Gericht steht für die Leidenschaft, die wir für das Essen empfinden. Bitte beachten Sie, dass wir keine nicht-vegetarischen Speisen (einschließlich Eier) anbieten. Wir können jedoch auf diätetische Anforderungen wie glutenfreie Ernährung eingehen. Bitte informieren Sie uns bei Ihrer Ankunft über etwaige Diätanforderungen.

Unten sehen Sie ein Beispiel unserer Speisekarte:

FRÜHSTÜCK: Haferbrei, Müsli, Schwarzbrot, frische tropische und saisonale Früchte, Kräutertee, Kaffee, Milch, Joghurt, Sprossen usw. Ein traditionelles indisches Frühstück jeden Tag anders.

Mittagessen: Frische Salate, Suppen, sautiertes Gemüse, Linsen, Bohnen, Reis, indisches Brot, Humus und vieles mehr.

ABENDESSEN: Wir schließen unseren Tag mit köstlichen traditionellen indischen Gerichten sowie gesunden Salaten.

TEEPAUSE: Zweimal täglich genießen Sie Snacks sowie Kräuter- und Masala-Tee. Kräutertee wird auch während der Hauptmahlzeiten angeboten.

GEFILTERTES WASSER: Es steht unbegrenzt kostenloses, gefiltertes Wasser zur Verfügung.

ÜBER SAMPOORNA



WARUM SAMPOORNA YOGA?

Wir sind eine Yoga-Schule, die in der indischen Yoga-Tradition verwurzelt ist. Wir haben langjährige Erfahrung und bilden Studenten aus der ganzen Welt mit unserem weltbekannten Yoga-Training aus. Der Name "Sampoorna" spiegelt wirklich das wieder, was wir unseren Schülern durch unsere Lehren und das Schulumfeld bringen wollen. "Sampoorna" ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet "voll", "gesamt" oder "ganzheitlich".

Dieses Thema der Ganzheitlichkeit und Vollständigkeit wird durch die von uns angebotenen Lehren, den Respekt gegenüber den Yoga-Traditionen und der Akzeptanz von Schülern aus allen Traditionen und Linien auf der ganzen Welt umgesetzt. Wir sind stolz darauf, außergewöhnliche und umfassende Yoga-Lehren zu unterrichten, die Dich dabei unterstützen, Deine Praxis zu vertiefen.

Sampoorna Yoga verfügt über ein engagiertes und engagiertes Team erfahrener Yogalehrer, die seit über 20 Jahren studieren, praktizieren und ihr Wissen teilen. Alle unsere Lehrer sind progressiv in ihrem Unterrichtsansatz. Sie erkennen und schätzen die Notwendigkeit einer Ausbildung, die, obwohl sie in der Tradition verwurzelt ist, Lehrer für den Erfolg in der heutigen Welt des Yoga auszeichnet. Unsere Lehrer haben unter verschiedenen Lehrern und Meistern studiert und

kommen aus verschiedenen yogischen Hintergründen und Disziplinen, einschließlich: Ashtanga, Hatha, Iyengar, Vinyasa, Kundalini und Yin, um nur einige zu nennen.

Bei Sampoorna Yoga bieten wir Trainings, Schulungen, Retreats und Kurse an, um eine Reihe von Interessen, Zeitplänen und Budgets zu vereinen: von unseren weltberühmten Lehrerausbildungskursen bis zu unseren verjüngenden Yoga-Ferien – es gibt für jeden das Richtige. Für welche Option Sie sich auch entscheiden, wir garantieren, dass Du während Deiner Zeit bei Sampoorna sowohl Deine Praxis als auch das Verständnis von Yoga vertiefen kannst. Wir legen großen Wert darauf, den perfekten Platz zu schaffen, damit unsere Yogis und Yoginis ihre Praxis vertiefen können. Alles, einschließlich der Lage unserer Schule, unserer Shala's, unserer Unterkünfte und Gemeinschaftsräume, wurde entworfen, um die Möglichkeit zu schaffen, zusammen zu üben und zu wachsen. Wir glauben, dass eine Umgebung nahe an der Natur und in einer wunderschönen Umgebung die beste Voraussetzung für das Lernen ist. Sampoorna Yoga ist ein Zufluchtsort, in dem sowohl die Stille als auch das Bewusstsein trainieren werden können.

Sampoorna Yoga ist ein Ort des Glücks, der Energie und der Vitalität. Es ist ein Ort der Stille, des Bewusstseins und der persönlichen Erholung. Wir bieten ein Refugium, und inspirieren Yogis dazu sich weiterzuentwickeln und die Praxis zu vertiefen.

WIR SIND EINE YOGA ALLIANCE ZERTIFIZIERTE UND GELISTETE SCHULE

Sampoorna Yogas Lehrerausbildungen sind bei Yoga Alliance, USA & Yoga Alliance Professional, UK registriert.



yoga alliance uk



UNSERE MISSION

Unsere Mission ist es, Yogabegeisterten auf der ganzen Welt die bestmögliche Yogalehrerausbildung anzubieten. Wir glauben fest daran, dass die Yoga-Praxis nicht nur einem selbst, sondern auch der Welt drumherum zugute kommen kann, und wir fühlen uns verpflichtet, die Yoga-Praxis als Lebensstil zu unterrichten und mit anderen zu teilen.

UNSERE PHILOSOPHIE

Unsere Philosophie ist, dass es beim Yoga um viel mehr geht als nur um Übung oder das Üben von Körperhaltungen (Asana). Bei Sampoorna möchten wir Yoga in seiner „Fülle“ fördern und uns dabei auf alle acht Glieder des Ashtanga Yoga konzentrieren, nicht nur auf den körperlichen Aspekt. Wir unterrichten Yoga als Lebensstil und betonen die Wichtigkeit des Teilens, Mitgefühls, der Kontemplation und der Evolution.

UNSER ENGAGEMENT

Wir sind bestrebt, eine möglichst umfassende Yogalehrerausbildung, die von Weltklasse-Yogalehrern geleitet wird, anzubieten. Wir finden die besten Lehrer und Standorte und wichtigsten Methoden, um Dich zum besten Lehrer zu machen der Du sein kannst!

UNSER VERSPRECHEN

Wir versprechen Ihnen einen Ort der Inspiration, der Entwicklung und der Vertiefung der yogischen Praxis. Yoga-Refugium zur

UNSERE WERTE

Wir legen großen Wert darauf, einen perfekten Platz zur Vertiefung der Yogapraxis zu schaffen. Sampoorna Yoga ist ein Ort des Glücks, der Energie und der Vitalität. Es ist ein Ort der Stille, des Bewusstseins und der persönlichen Erholung. Wir bieten einen nicht wertenden, nicht dogmatischen und Zufluchtsort für Inspiration, Selbstentwicklung, Selbstfindung und Wachstum. Wir glauben, dass eine Umgebung nahe an der Natur und in einer wunderschönen Umgebung der Yoga-Praxis und dem Lernen am förderlichsten ist.

ÜBER AGONDA BEACH



Sampoorna Yoga liegt am Agonda Beach, im Süden von Goa. Agonda - ein 3 km langer Abschnitt aus weißem Sand - ist als einer der schönsten, abgelegensten, ruhigsten und ruhigsten Strände Indiens bekannt und gilt als einer der besten Strände in Asien. Agonda Beach ist eine bezaubernde, saubere, grüne und geschützte Bucht, die mit Palmen und hellem, sauberem Wasser bedeckt ist.

Zum Glück ist Agonda auch der einzige Strand in Goa, an dem Verkäufer, Straßenhändler und Masseure am Strand nicht erlaubt sind, so dass Sie sich ungestört entspannen können. Die Entfernung zum Bahnhof und zum Busbahnhof stellt auch sicher, dass der Strand weit genug entfernt ist, um Tagesausflügler zu vermeiden und das ruhige, ruhige Ambiente auch an Wochenenden und Feiertagen wie Weihnachten und Neujahr zu bewahren. In Agonda gibt es keine Nachtclubs, keine kommerziellen Hotels oder Resorts, obwohl diejenigen, die die Partyszene erleben möchten, dies am nur 7 km entfernten Strand von Palolem tun können. Agonda ist der perfekte Strand zum Entspannen, Sonnenbaden, Schwimmen und Meditieren. Mit den nach Westen ausgerichteten Ufern können Sie auch einige der schönsten tropischen Sonnenuntergänge des Subkontinents erleben!

Agonda Beach ist 70 km vom Flughafen Dabolim in Goa, 40 km vom Hauptbahnhof Madgaon in Goa, 10 km vom örtlichen Bahnhof Canacona und 7 km von den beiden anderen Hauptstränden von South Goa, Palolem und Patnem, entfernt.

STRAND-ANLAGEN



Motorroller und Fahrräder können gemietet werden. Es gibt viele Taxis und Auto-Rikschas für lokale Reisen und für die Abholung / Rückgabe am Flughafen. Agonda Beach hat viele Internet-Cafés, Geldwechselstationen, Reisebüros und einen Geldautomaten. Es gibt auch mehr als sieben Geldautomaten, die alle internationalen Bankkarten im Umkreis von 7 km am Canacona Market akzeptieren.

Sie können das Geld auch mit Ihrer Kreditkarte beim örtlichen Geldwechsler und Reisebüro von Agonda Beach abheben. In Agonda finden Sie viele Restaurants mit guter Küche, die aus mehreren Küchen bestehen und lokale, traditionelle indische Gerichte sowie internationale, biologische, rohe, vegane und vegetarische Gerichte bieten.

FOLG UNS AUF FACEBOOK & INSTAGRAM

Mehr über das Leben bei Samporna ist auf unseren Social Media-Seiten zu erfahren. Folgt uns auf Instagram und liked Sie unsere Facebook-Seite! Wir halten Dich auf dem Laufenden über alles, was wir tun und teilen.



Um Dich zu bewerben, klicken bitte hier oder besuche <https://www.sampoornayoga.com/apply-multilingual/>

Für weitere Informationen und Anfragen senden Sie eine E-Mail an apply@sampoornayoga.com (so viel wie möglich auf Englisch)

HÄUFIGE FRAGEN und ANTWORTEN

1. Benötige ich ein bestimmtes Minimum an Yoga-Erfahrung, bevor ich mich für den 200-stündigen Ashtanga Vinyasa Flow Yoga Teacher Training-Kurs bewerbe?

Ja und nein! Diese Frage lässt sich auf viele verschiedene Weisen beantworten: Wenn Yoga für Dich nur eine körperliche Sportart oder Übung ist (was in Wirklichkeit aber nicht der Fall ist), dann solltest Du bereits Erfahrung in der Asana-Praxis mitbringen. Aus rein physischer Sicht machen wir beim Yoga Verschiedenes: Dehnübungen, Drehungen, Kniebeugen, Spagate, Armbalancen usw. – ähnlich wie beim Turnen, Ballett, Calisthenics, oder Training mit dem eigenen Körpergewicht. Ähnlich sind auch Sportarten wie Aerobic, verschiedene Tanzformen und andere Fitnessaktivitäten. Wenn Du also Erfahrung in einem der oben genannten Bereiche hast, dann hast Du bereits Erfahrung mit einem der Aspekte von Yoga, auch wenn diese Dehnungen nicht auf einer Yogamatte oder in einem Yoga-Studio gemacht wurden.

Wenn wir Yoga allerdings vom spirituellen Standpunkt aus betrachten, dann ist Yoga ein Lebensstil, der noch viel mehr Elemente enthält: Reinheit von innen und außen, Wahrhaftigkeit, Mitgefühl, Nichtgier, Nichtbesessenheit, Zufriedenheit, Liebe, Konzentration, bewusster Atem, Bewusstheit, Achtsamkeit usw. Mit Sicherheit hast Du diese Dinge schon bis zu einem bestimmten Grad in Dein Leben integriert! Wenn Yoga also für Dich mehr ist als nur physische Praxis, sondern ein Lebensstil, wie es die yogischen Schriften lehren, dann praktizierst Du bereits seit einiger Zeit Yoga, höchstwahrscheinlich schon von Geburt an.

Wir empfehlen wir außerdem, direkt nach Anmeldung zur Ausbildung so häufig wie möglich mit den körperlichen Yoga-Übungen zu beginnen und einige von uns empfohlene spirituelle Bücher zu lesen.

2. Was ist Yoga?

Nach den yogischen Texten ist Yoga ein Lebensstil, der uns dabei helfen soll unser volles spirituelles Potenzial auszuschöpfen.

3. Ist Yoga ein Sporttraining?

Yoga ist ein Lebensstil. Es gibt allerdings ein paar Körperhaltungen und Übungen, die auf statische oder dynamische Weise geübt werden können, um Körper und Geist gesund zu halten. Diese Körperhaltungen werden Yoga Asanas genannt.

4. Ich habe noch nicht viel Yoga-Erfahrung gesammelt, aber ich würde trotzdem gerne einen Yogalehrer-Ausbildungskurs machen. Ist das möglich?

Einige Anfänger verfügen über ein beträchtliches Maß an Yoga-Wissen und folgen einem yogischen Lebensstil, sind aber möglicherweise in der Asana-Praxis nicht so weit fortgeschritten. Andere Anfänger verfügen über große körperliche Fähigkeiten für die Asana-Praxis, haben jedoch möglicherweise kein Verständnis oder Wissen über Yoga als Ganzes. In jedem Fall ist das Training geeignet wenn großes Interesse und Hingabe für das Lernen von Yoga besteht. Bitte kontaktiere uns, wenn Du Dich für einen "Anfänger" hältst. So können wir beurteilen, ob es für Dich angemessen ist, an dem Kurs teilzunehmen. Es ist wichtig, dass Du regelmäßig praktizierst und über eine gute körperliche Ausdauer verfügst, sowie körperlich fit und gesund bist.

5. Ich bin nicht sehr flexibel und kann nicht viele der Positionen. Kann ich trotzdem am Kurs teilnehmen?

Ja, wenn dies der Fall ist, wirst Du sogar noch mehr als jeder andere von der Ausbildung profitieren. Beim Yoga geht es um viel mehr als nur um Körperhaltung und Flexibilität.

6. Mein Englisch ist nicht sehr gut. Könnte das zu einem Hindernis während des Kurses werden?

Da dieser Kurs in deutscher Sprache abgehalten wird, brauchen sich muttersprachliche Lehrer während des Unterrichts keine Gedanken über die Sprachbarriere zu machen. Bitte berücksichtige jedoch, dass alle unsere Mitarbeiter in Küche, Hauswirtschaft, Verwaltung und Boden vorwiegend Englisch und Hindi

sprechen. Einige der Dokumente, die ausgefüllt werden müssen, beispielsweise das Antragsformular, sollten in englischer Sprache verfasst sein, da dies ein Dokument für die internen Verfahren von Sampoorana ist. (Wir entschuldigen uns für etwaige Unannehmlichkeiten, die dadurch verursacht werden können, und wir freuen uns aufrichtig über Verständnis.) Trotzdem sprechen alle Ihre Lehrer fließend Deutsch und Englisch. Wenn Du also außerhalb des Unterrichts etwas benötigen solltest, stehen sie zur Verfügung. Außerdem haben die englischen TTCs ein internationales Team von Karma-Yogis aus der ganzen Welt. Wir sind ziemlich sicher, dass sich jemanden finden wird, der bei Bedarf mit der Übersetzung hilft.

7. Wie viele Studenten dürfen maximal an einem Kurs teilnehmen?

Wir haben maximal 30 Schüler pro Unterrichtsgruppe.

8. Was passiert, wenn ich einen Kurse verpasse?

Du solltest möglichst keinen Unterricht verpassen. Mit Ausnahme von Krankheit oder einem medizinischer Notfall besteht, wierwarten wir, dass Du an allen Kursen teilnimmst. Wenn Du trotzdem einmal den Unterricht verpassen solltest, erhältst Du andere Aufgaben, die von den Lehrern bestimmt werden. Das stellt sicher, dass Du die erforderlichen Studienzeiten einhältst, um Dich zu qualifizieren.

9. Was sind die Kriterien für das erfolgriecher Bestehen des Lehrerausbildungskurses?

Die vollständige Anwesenheit und Teilnahme an allen Klassen ist erforderlich, um das Zertifikat zu erhalten. Am Ende der Ausbildung wird es eine schriftliche Prüfung Deiner erworbenen Kenntnisse geben.

10. Was passiert, wenn ich die Prüfung nicht bestehe?

Kein Student hat jemals die Prüfungen in Sampoorana nicht bestanden. Unsere Lehrer unterstützen alle Schüler und sorgen dafür, dass alle während der gesamten Ausbildung auf Kurs bleiben, sodass kein Ausfallrisiko besteht. Die Ausbildung soll

etwas Dir etwas beibringen und dabei helfen in die Rolle des Yogalehrers hineinzuwachsen. Wenn Du offen für das Lernen bist, wird alles klappen. Wir sind nicht nur am Auswendiglernen von Prüfungsfragen interessiert. Wir unterstützen Dich während des gesamten Prozesses, um Deinen Erfolg sicherzustellen.

11. Kann ich meine Ausbildungszertifikat zum Yogalehrer erhalten, nur weil ich die Kursgebühr bezahlt habe?

Die Lehrerausbildungszertifikate werden den Schülern auf der Grundlage ihrer Leistung und Anwesenheit während der gesamten Ausbildung sowie dem Ablegen von praktischen und schriftlichen Prüfungen verliehen. Wenn diese Standards nicht erfüllt werden, wird stattdessen nur ein Teilnahmezertifikat ausgestellt. Aber wir können guten Gewissens sagen, dass unser Lehrerteam Schüler niemals scheitern lässt.

12. Werden alle Klassen dieses Kurses auf Deutsch unterrichtet?

Ja, alle Klassen dieses Kurses werden von Muttersprachlern auf Deutsch unterrichtet.

13. Werden Lehrmaterialien / Handbücher zur Verfügung gestellt?

Ja, sobald Du Deine Ausbildung beantragt hast, stellen wir eine Leseliste für die Vorbereitung zur Ausbildung zur Verfügung. Außerdem erhält man bei Ankunft in Sampoorna unser komplettes Lehrer-Schulungshandbuch, das vollständig in die deutsche Sprache übersetzt wurde. Dieses Handbuch ist nur in Papierform erhältlich. Wir liefern keine digitale Version davon.

14. Gibt es während der Kurse genügend Lehrmöglichkeiten?

Ja, die Kurse sind so strukturiert, dass es genügend Möglichkeiten gibt. Studentenunterricht ist ein obligatorischer Teil der Kursanforderungen.

15. Bin ich nach Abschluss des Kurses ein international anerkannter Yogalehrer?

Ja, Sampoorna Yoga selbst ist bei Yoga Alliance (UK & US) registriert und auch alle unsere Ausbildungen sind ebenfalls bei Yoga Alliance US und Yoga Alliance Professionals in Großbritannien registriert.

16. Gibt es bei Sampoorna Praktikumsmöglichkeiten für Studenten?

Ja, wir haben zwei Arten von Praktika: Ein Teacher Trainer Praktikum und ein Karma Yoga Programm. Du solltest mindestens eine Lehrerausbildung bei uns absolviert haben, um an einem der beiden teilnehmen zu können.

17. Ich kann wegen Visumsbeschränkungen nicht nach Indien kommen. Wird auch eine Ausbildung außerhalb Indiens angeboten?

Nein, alle unsere Schulungen werden nur in Sampoorna Yoga-Räumlichkeiten in Süd-Goa (Indien) durchgeführt.

18. Aufgrund religiöser Einschränkungen kann ich in keiner der Klassen mitsingen. Ist das ein Problem?

Du musst nicht mitsingen, wenn sich das aus irgendeinem Grund nicht gut oder richtig anfühlt. Du kannst still teilnehmen, beobachten und meditieren.

19. Was ist, wenn ich den Kurs aus persönlichen Gründen verlassen muss? Kann ich die bezahlte Gebühr erneut verwenden?

Ja, die Studiengebühr kann für jeden zukünftigen Kurs an der Schule verwendet werden. Die Anzahlung, die Zahlung der Unterkunft und die Transaktionsgebühren sind jedoch nicht erstattungsfähig oder übertragbar.

20. Ist Essen und Unterkunft in der Gebühr enthalten?

Bis auf Samstagabend und den ganzen Sonntag sind alle Mahlzeiten und Teepausen während des Aufenthaltes inbegriffen.

21. Wie komme ich am besten nach Goa?

Goa ist leicht mit Flugzeug, Zug und per Bus erreichbar. Der nächstgelegene Flughafen ist Dabolim International Airport (GOI). Mit dem Taxi dauert es etwa 90 Minuten von dort zum Yoga Zentrum. Der GOI Airport ist mit täglichen Flüge von Chennai, Mumbai, Neu-Delhi, Hyderabad, Cochin und Bangalore sowie vielen internationalen Städten gut angebunden. Goa ist außerdem auch gut mit dem Zug aus allen größeren Städten Indiens erreichbar.

22. Kann ich einen Abholservice vom Flughafen buchen?

Ja. Dazu bitte eine E-Mail mit Anreisedatum, Uhrzeit und Flugdaten (Abflugort, Fluggesellschaft, Flugnummer) an apply@sampoornayoga.com senden. Wir treffen die erforderlichen Vorkehrungen. Die Gebühren für diesen Service sind nicht im Preis der Ausbildung enthalten. Diese können bei Ankunft in Sampoorna-Hauptbüro in bar oder mit Kreditkarte bezahlt werden. (Jede Fahrt vom Flughafen kostet ca. 30 € pro Person)

23. Wie kann ich ein Visum beantragen?

Das Touristenvisum ist über das nächstgelegenen indischen Konsulat oder die Botschaft erhältlich. Das Antragsformular kann aus dem Internet heruntergeladen werden. Wenn das Konsulat ein Visum ausstellt, beginnt das Visum ab dem Ausstellungsdatum beginnt, nicht ab dem Datum der Reise. Es wird empfohlen, sich im Voraus um das Visum zu kümmern.

E-Visa können online beantragt werden und sind für einen Monat gültig. Diese werden am Abreisetag am Flughafen validiert.

Nach der Einreise nach Indien ist das Visum nicht verlängerbar.

24. Sind Impfungen empfohlen?

Goa ist ein sehr sicherer Ort und frei von Malaria. Im Allgemeinen halten wir Impfungen nicht für notwendig. Bitte konsultiere jedoch Deinen Arzt und informiere Dich über die Gesundheitsvorschriften des Landes, um aktuelle Empfehlungen zu Impfungen zu erhalten. Es liegt letztlich im eigenen Ermessen.

25. Muss ich bestimmte Kleidung mitbringen?

Für die Feuerzeremonien bei Eröffnung und Abschluss des Kurses wird empfohlen, Weiß zu tragen. Für den Rest des Kurses wird abends und morgens bequeme Yogakleidung mit wärmeren Schichten empfohlen. Denk immer daran, die Wetter- und Temperaturbedingungen für den Monat zu überprüfen.

26. Bieten Sie Yogamatten an?

Nein. Du solltest wenn möglich Deine eigene Matte mitbringen. Wenn nötig kannst Du diese in den örtlichen Geschäften erwerben. Beachte jedoch, dass Sampoorna die Qualität solcher Matten nicht sichern kann.

27. Was sollte ich zu der Ausbildung mitbringen?

Deine Yogamatte, bequeme Yoga-Kleidung, Badebekleidung, Flip Flops, bevorzugte Pflegeprodukte, Moskitospray, Stromadapter und alle Medikamente, die Du einnimmst oder benötigst.

28. Kann ich am Lehrerausbildungskurs teilnehmen, wenn ich verletzt oder schwanger bin?

Bitte lass Dich immer zuerst vom Allgemeinmediziner oder einem Spezialisten beraten und informiere die Schule und Lehrer über alle möglichen Einschränkungen, die sich auf die Praxis auswirken können, bevor mit dem Kurs begonnen wird.

29. *Wie lange dauert es bis zum Strand?*

Das Zimmer verlassen, die kleine Dorfstraße überqueren und in nur zwei Minuten ist man am Strand!

30. *Bieten Sie Warmwasser und Strom an?*

Ja, jedes Zimmer hat Warmwasser und Strom. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass Stromausfälle in Indien durchaus üblich sind. Es sind also gelegentliche Stromausfälle zu erwarten, die nicht sehr lange dauern.

31. *Kann man das Leitungswasser trinken?*

Es wird davon abgeraten, Leitungswasser in Indien zu trinken. Bei Sampoorna Yoga stellen wir jederzeit gefiltertes Wasser im Restaurant zur Verfügung. Es ist sauber und sicher zu trinken, aber immer nach eigenem Ermessen. Wasser in Flaschen kann bei uns oder in den örtlichen Geschäften erworben werden.

32. *Ist das Essen für Vegetarier und Veganer geeignet?*

Wir glauben, dass pflanzliche Ernährung der Umwelt, den Tieren und auch unserer Gesundheit zu Gute kommt. Wir ermutigen unsere Schüler, diese Art des Essens mit uns zu teilen, während sie bei uns sind. Nach dem yogischen Prinzip von Ahimsa ist es nicht gestattet, Fleisch / Fisch / Meeresfrüchte / Eier zuzubereiten oder zu konsumieren. Unsere Küche serviert außergewöhnliche vegetarische und vegane Gerichte. Einige glutenfreie Speisen sind ebenfalls erhältlich. Wenn Sie anders essen möchten, gibt es in der Nähe viele Restaurants. Wir empfehlen jedoch dringend, in Indien eine pflanzliche Ernährung zu sich zu nehmen, um Magenprobleme während des Kurses zu vermeiden.

33. Ich habe spezielle Ernährungsbedürfnisse und / oder Nahrungsmittelallergien. Wird das ein Problem sein?

Bitte teilen Sie uns bei der Buchung und / oder bei Ankunft Ihre speziellen Ernährungsbedürfnisse / Allergien mit. Wir können auf unterschiedliche Ernährungsbedürfnisse eingehen. Standardmäßig bieten unsere Buffets fast immer milchfreie / glutenfreie Optionen an.

34. Gibt es kostenfreies WLAN Internet?

Ja, aber bitte beachte, dass die Internetverbindung in Goa etwas langsam sein kann und manchmal abbricht. Dies ist eine gute Gelegenheit, um Geduld und Akzeptanz zu üben!

35. Kann ich meine Wertgegenstände im Zimmer zu lassen?

Es gab noch nie ein Problem mit der Sicherheit bei Sampoorna Yoga. Alle Zimmer verfügen über Schränke und Schubladen, die verschlossen werden können. Sicherheitskräfte sind rund um die Uhr im Einsatz, um das gesamte Gelände von Sampoorna zu überwachen. Es wird jedoch empfohlen, die Ferienhäuser / Zimmer abzuschließen, wenn Sie unterwegs sind, und eine entsprechende Reiseversicherung für Ihre Sachen zu haben.

36. Gibt es einen Wäscheservice?

Einen Waschservice bietet Sampoorna gegen eine geringe Gebühr an.

37. Gibt es Geschäfte in der Nähe?

Zahlreiche Geschäfte befinden sich in fußläufiger Entfernung, in denen alle praktischen Gegenstände, Hygieneartikel sowie Kleidung, Schmuck, Gewürze, Weihrauch und Vieles mehr gekauft werden können.

38. Wo kann ich Geld abheben und umtauschen?

Es gibt zwei Geldautomaten in Agonda, einer ist etwa fünf Minuten zu Fuß von der Schule entfernt und der andere ist 15 Minuten entfernt, in der Nähe des lokalen Postamtes und des Fußballplatzes (Sie können ein Tuk-Tuk nehmen, wenn Sie nicht in der Nähe sind). Es gibt auch viele Reisebüros und Geldwechselplätze in Agonda sowie in der nahe gelegenen Stadt Chaudi und am Strand Palolem, die größere Städte sind.

39. Wie wird das Wetter sein?

Das Klima in Goa von Oktober bis Mai ist warm und trocken. Die Tagestemperaturen liegen zwischen 28 und 32 Grad. In der Regel ist es von November bis April täglich den heiter mit blauem Himmel.

Wenn Sie uns im Dezember und Januar besuchen, können die frühen Morgenstunden und die späten Abende kühl sein. Bringen Sie also einen Pullover und warme Yogakleidung für das morgendliche Training und die Nachtzeit mit.

40. Wie stark ist die Sonne?

Die Sonne in Indien ist ziemlich stark, erst recht wenn Du aus kühleren Wetterzonen angereist kommst. Sonnencreme lässt sich bequem vor Ort kaufen. Im Sampoorna Yoga Village gibt es viele schattige Plätze und alle Yoga-Shalas sind überd