



Januar Lehrer Feature: Rosie & Ercole

Unsere Yogalehrer und -studios waren anpassungsfähig und genial und haben neue Wege gefunden, um ihre Schüler zu verbinden und weiter zu unterrichten und zu unterstützen. Durch Sperren, technische Probleme und das Lernen, Anpassungen praktisch über den Zoom vorzunehmen. Diesen Monat werfen wir ein Licht auf sie! Im Januar werden wir hier auf dem Blog Studios anbieten und mit Lehrern chatten, um diejenigen zu feiern, die uns im vergangenen Jahr auf dem Boden gehalten haben.

Treffen Sie unten die Yogalehrerin Rosie & Ercole. Kannst du uns etwas über dich erzählen? Ich bin ein 200-stündiger Vinyasa Flow-Lehrer mit Sitz in Greater London. Mein …



Unsere Yogalehrer und -studios waren anpassungsfähig und genial und haben neue Wege gefunden, um ihre Schüler zu verbinden und weiter zu unterrichten und zu unterstützen.

Durch Sperren, technische Probleme und das Lernen, Anpassungen praktisch über den Zoom vorzunehmen. Diesen Monat werfen wir ein Licht auf sie! Im Januar werden wir hier auf dem Blog Studios anbieten und mit Lehrern chatten, um diejenigen zu feiern, die uns im vergangenen Jahr auf dem Boden gehalten haben. Treffen Sie unten die Yogalehrerin Rosie D'Ercole.

Kannst du uns etwas über dich erzählen?

Ich bin ein 200-stündiger Vinyasa Flow-Lehrer mit Sitz in Greater London. Mein Unterrichtsstil reicht von langsamem Fluss bis zu dynamischeren Vinyasa-Kursen und ich hoffe, dass ich 2021 mit meiner Yin-Ausbildung beginnen kann. Meine Karriere in den letzten sieben Jahren war im Modedesign, was eine erstaunlich erfüllende Reise war. Dieses Jahr habe ich beschlossen, einen Schritt zurückzutreten, um einige Dinge zu erkennen und zu konfrontieren, die mir nicht mehr so dienen wie früher. Ich arbeite immer noch in derselben Firma, aber mit einem anderen Schwerpunkt auf meiner Rolle und Zeit. Dadurch kann ich mehr Zeit für meinen Unterricht aufwenden, was mir seit Beginn meiner Praxis vor fünf Jahren unendlich viel Freude bereitet hat.

Vor welchen Herausforderungen standen Sie als Yogalehrer im Jahr 2020 in einem ganz anderen Jahr?

Die größte Herausforderung für mich in diesem Jahr war es, nicht so viele persönlich unterrichten zu können. Es ist schön, persönlich zu unterrichten, und es fühlt sich so viel persönlicher an, mit den Schülern im Raum zu sein und einen sicheren Raum zum Üben zu schaffen. Gleichzeitig bin ich sehr glücklich, meine Kurse auf Zoom anbieten zu können, auch wenn die technische Seite anfangs ein Kampf war!

Was hat dich 2020 gelehrt und kannst du in allem einen Silberstreifen finden?

Zu sagen, dass 2020 ein ereignisreiches Jahr war, ist eine drastische Untertreibung, denn für alle gab es Kämpfe, und das Schlimmste für mich war die Unsicherheit. Als jemand, der Ruhe in der Organisation findet, war es ein Jahr, in dem er wieder gelernt hat, sich zu konzentrieren, wenn die Dinge nicht nach Plan verlaufen, und mir erlaubt habe, loszulassen und zu erkennen, dass es in Ordnung ist, wenn sich die Dinge ändern, weil die Dinge manchmal ausgeglichen sind besser als geplant.

Dinge, die dieses Jahr wie riesige Gewitterwolken erschienen sind, sind Silberstreifen geworden, und ich denke, wir haben alle gelernt, zurückzutreten und uns auf einer tieferen Ebene mit unseren Lieben zu verbinden.

Wo finden Sie Inspiration und Motivation?

Meine Hauptinspirationsquelle sind die Menschen um mich herum und die Dankbarkeit, die ich meinen Freunden und meiner Familie entgegenbringe, wenn wir alle durch das Jahr navigieren. Ich finde viel Motivation in der Natur, was auch immer passiert, die Welt entwickelt sich weiter und wenn ich mich jemals unproduktiv fühle, versuche ich, draußen spazieren zu gehen und die Schönheit des Raumes um mich herum zu genießen. Es wächst und verändert sich ständig und erinnert mich daran, dass wir es auch sind.

Irgendwelche Worte der Weisheit für jemanden, der gerade darum kämpft, positiv und inspiriert zu bleiben?

Ich denke, meine Weisheit ist ziemlich klein, wird aber hoffentlich hilfreich sein. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir alle in der Lage sind, einen sicheren Ort in unseren Köpfen zu schaffen. Irgendwo, wo wir uns bei Bedarf zurückziehen und neu kalibrieren können. Selbst wenn die Dinge extrem dunkel erscheinen, ist irgendwo immer Licht. Ich hoffe, dass ich als Lehrer meinen Schülern weiterhin helfen kann, diesen sicheren Raum zu schaffen, indem ich die Werkzeuge zur Verfügung stelle, die sie benötigen, um ihn zu finden.

Um mit Rosie Schritt zu halten, folge ihr weiter **Instagram** oder besuche sie **Webseite** Informationen zu Klassen und Veranstaltungen.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki