

Januar Lehrer Feature: Stephanie de Courcy-Hughes

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 im 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 Stephanie de Courcy-Hughes. Kannst du uns etwas über dich erzählen? Bevor ich Yogalehrerin wurde, arbeitete ich in verschiedenen Rollen als Support-Mitarbeiter in …



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 im 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 Stephanie de Courcy-Hughes.

Kannst du uns etwas über dich erzählen?

Bevor ich Yogalehrerin wurde, arbeitete ich in verschiedenen Rollen als Support-Mitarbeiter in psychiatrischen Diensten. Ich habe es geliebt, Menschen in meiner Gemeinde unterstützen zu können, aber während einer Pause, in der mein Partner und ich sechs Monate lang gereist sind, wurde mir klar, dass ich meinen Traum, Yogalehrerin zu werden, erfüllen wollte. Ich praktiziere seit ungefähr 8 Jahren regelmäßig Yoga und es war eine

augenöffnende, schwierige, wundervolle, heilende Reise. Ich weiß aus erster Hand, wie unglaublich Yoga und Atemarbeit unsere geistige Gesundheit unterstützen können. Die westliche Welt kann schnelllebig, wettbewerbsfähig und materialistisch sein, und ich fand es ziemlich schwierig, mich anzupassen. Die Yoga-Philosophie schien nur mit vielen meiner Grundüberzeugungen übereinzustimmen, daher sagte mir mein Instinkt, ich solle mehr Zeit investieren und mich damit befassen. Ich finde es absolut toll, dass es meine Aufgabe ist, Menschen zu helfen, sich in ihrem Körper wohl zu fühlen und mehr Frieden zu finden. In den letzten Jahren habe ich sehr hart daran gearbeitet, mehr Mitgefühl für mich selbst zu haben, und dies bestimmt die Art und Weise, wie ich mein Leben lebe und wie ich unterrichte. Es ist so kitschig, aber je mehr du lernst, dich selbst zu lieben, desto mehr Liebe musst du anderen geben. Abgesehen von Yoga liebe ich Hunde, Reisen, Horrorfilme und schreckliche, aber süchtig machende Thriller-Romane!

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

Selbstständiger Yogalehrer zu sein kann ein bisschen einsam sein. In früheren Jobs habe ich in großen Teams mit viel Unterstützung und täglichem Lachen gearbeitet. Dein eigener Chef zu sein ist so großartig, aber du musst auch dein eigener Kritiker, dein eigener Vorgesetzter und deine eigene Cheerleaderin sein. Dies war in einem Jahr voller Widrigkeiten noch schwieriger. Es war schwierig, Entscheidungen darüber zu treffen, ob man persönlich unterrichtet oder nicht, wie man sicher vorgeht, wie viele Personen pro Klasse zugelassen werden usw., wenn man den größten Teil des Jahres mit ziemlich vagen Anweisungen konfrontiert ist. Ich hatte noch nie online unterrichtet und der Gedanke daran erfüllte mich zuvor mit Furcht, weil es bedeutete, meine Beziehung zu mir selbst und meinem Körper zu konfrontieren. Als ich vor der Kamera war, fühlte ich mich so verletztlich und versetzte mich in ziemlich

schreckliche Angst- und Schamspiralen! Ich musste mich ständig daran erinnern, dass mein Selbstwertgefühl und meine Fähigkeit, großartiges Yoga zu unterrichten, nicht davon abhängen, wie ich aussehe. Ich habe weiterhin online unterrichtet, weil ich nicht möchte, dass die Diätkultur gewinnt, und weil ich sicherstellen möchte, dass bestehende und neue Schüler wissen, dass sie sich auf mich verlassen können, wenn es um bodenständiges, liebevolles Yoga geht.

Was hat Sie 2020 gelehrt und können Sie in allem einen Silberstreifen finden?

2020 hat mich gezwungen, über meine Prioritäten nachzudenken. Wenn ich mich frage: „Wen möchte ich sehen, wenn diese Beschränkungen aufgehoben werden?“ oder: „Wohin möchte ich gehen, wenn ich wieder reisen kann?“ Die Antworten sind manchmal ziemlich überraschend. Ich habe mich wieder mit Leuten verbunden, mit denen ich seit Jahren nicht mehr gesprochen hatte, und auch einige Freunde hatten unerwartet ein bisschen Drift. 2020 hat mich daran erinnert, weiterhin so viel wie möglich von dem zu tun, was ich liebe, was nur die Anpassungsfähigkeit und Kreativität erhöht, und das ist großartig!

Wo finden Sie Inspiration und Motivation?

Wenn ich ein bisschen niedrig bin, möchte ich nicht mit Leuten reden, weil es sich einfach zu viel anfühlt, aber es hilft so ziemlich immer, mit jemandem zu reden, den ich liebe und dem ich vertraue, selbst über zufällige Dinge wie trashiges Fernsehen oder was Ich habe gestern gegessen. Wenn möglich, fühle ich mich bei einem Spaziergang mit einer anderen Person (das ist momentan erlaubt, glaube ich!) Irgendwo mit etwas Grün immer besser. Ein Szenenwechsel, frische Luft und jemand, mit dem man sprechen kann, wirken Wunder für die Motivation.

In dieser SEHR digital abhängigen Zeit habe ich versucht, Social Media achtsam zu nutzen und einige Leute zu finden, die

wirklich inspirierend sind, zu folgen: Lizzo, Der ganzheitliche Psychologe und Freeda um ein paar zu nennen. Wir waren dieses Jahr wahrscheinlich alle mehr denn je online. Ich habe versucht sicherzustellen, dass meine Feeds voller inspirierender Menschen sind, die das Selbstvertrauen, die Selbstliebe und die Selbstforschung fördern.

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

Ich weiß, wir kennen uns nicht, aber ich höre dich! Es ist ein Klischee, aber „Ein Tag nach dem anderen“ ist ein Mantra, das ich oft benutze. Ich kritzle es oft auf ein Stück Papier und klebe es auf einen Schrank oder so. Wenn sich ein ganzer Tag zu überwältigend anfühlt, denke ich mir, „ein Atemzug nach dem anderen“. Wenn ich wirklich Probleme habe, mich überfordert und gelähmt zu fühlen, mache ich winzige kleine Schritte wie „Als nächstes werde ich aufstehen“ und dann „Jetzt werde ich den Wasserkocher füllen“ und dann „Jetzt“ Ich werde es einschalten und so weiter. Konzentrieren Sie sich auf jeweils ein kleines Stück und vergessen Sie nicht, sich zu kleinen Gewinnen zu beglückwünschen!

Um mit Stephanie Schritt zu halten, folge ihr weiter **Instagram** und Facebook oder besuche sie **Webseite** Informationen zu Klassen und Veranstaltungen. Sie können auch Stephanies Unterricht an ihr ausprobieren **Youtube** Kanal.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki