



why yogga

Yoga ist sinnvoll verbrachte Lebenszeit. Machen. Vorerst nicht weiter fragen und draufeinlassen. Yoga stärkt & relativiert die Sicht auf die Dinge. Es lässt Dich strahlen, manchmal auch weinen. Yoga ist eine Reise ins Unbekannte. Oftmals unbequem aber ganz sicher wohltuend. Für den Marketing-Teil darf ich noch ergänzen: Yoga ist wie ein „Rundum-sorglos-Paket“ für das Konstrukt Mensch. Yoga hält Dich nicht nur fit und beweglich sondern schult gleichermaßen Deine Konzentration und Atmung, lehrt Dich besser zu entspannen und trägt so zu Deinem gesamten Wohlbefinden bei. Aber letztendlich darf jeder für sich herausfinden „why yoga“ und mir ist es eine Riesenfreude, wenn ich Dich dabei begleiten darf.

Yoga-Herbst-Week

8. September bis 13. September 2024

Eine Erkundungsreise der Langsamkeit ...

mehr erfahren

Yoga-Herbst-Midweek

3. November bis 7. November 2024

Sthira Sukham Asanam?

Oder anders gefragt: Bewegst Du Dich in Balance?

mehr erfahren

Yoga-Herbst-Weekend

7. November bis 10. November 2024

Sthira Sukham Asanam?

Oder anders gefragt: Bewegst Du Dich in Balance?

mehr erfahren

mein weg

meine inspiration

meine lehrer

Die Reise begann um 2015 als mir Pilates & Bergsport „zu wenig“ wurde. Nach dem Einstieg in die Jivamukti-Yogapraxis in Kufstein folgten 3 Jahre Lern- und Reisejahre: Die Yogaausbildung in Goa/ Indien auf Basis des Ashtanga Yoga, Ashram-Zeit bei der Isha Foundation/Sadhguru, Unterrichten auf Bali, in Indien, gefolgt von 4 sehr lehrreichen Monaten als Co-Lehrer in der Ausbildungsschule Himalayan Yogini in Nepal und seitdem eine tägliche Eigenpraxis und Auseinandersetzung mit Yoga. Seit 2022 unterrichte ich im Hotel Arnica im wunderschönen Unterengadin (Schweiz) Retreats und Stunden für die Hotelgäste.

Ich mag die „why yoga“ Frage. Drum frage ich mich auch regelmäßig „Warum unterrichte ich überhaupt?“. Wozu soll ich all das Gelernte für mich behalten? Wenn ich nur einen Menschen inspiriere Yoga, in einer Regelmäßigkeit zu praktizieren, kleine Rituale zu finden, einen gesunden Egoismus für den eigenen Körper & Geist zu entwickeln, dann ist das Grund genug!

Libby Love Yoga / Kufstein

Isha Foundation / Indien

Tribe Yoga School

Ashtanga Saadahana / Mysore Indien

Prana Vashya Yoga / Mysore Indien

David Garrigues / USA

Robina Courtin

Chuck Miller Yoga / USA

Andrea Lutz / Berlin




* **why**
and leyla

*weil's zeitweise
gut tut vertrautes
hinter sich zu
lassen. warum
also nicht auch
den namen,
der Dich ein leben
lang begleitet?
es beginnt eine
entdeckungsreise
noch nicht
gelebter facetten.
um irgendwann
bekanntes &
scheinbar neues
zu vereinen.
so entstand
„and leyla“.*

privat & gruppen
yoga-retreats

christin engler
yoga@andleyla.com
+41.76.725.0094

tarasp / unterengadin / CH

 and_leyla