



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.

OM.
Christin

christin engler
yoga@andleyla.com
076 7250094

privat & gruppen
yoga-retreats
in & um scuol / unterengadin

ASHTANGA-YOGA-INSPIRED

Jeden Dienstag Morgen | 8:30–10:00 Uhr | 35 chf p.P. in Bar

Die Yoga-Praxis basiert auf Prinzipien des Ashtanga-Vinyasa-Yoga, eine dynamische Praxis, die auch als „Atem-Bewegungs-Meditation“ beschrieben werden kann. Der Fokus liegt u.a. darauf Bewegung und Atem zu synchronisieren. Ashtanga-Yoga stärkt Körper und Geist, verleiht mehr Flexibilität und schult die Konzentration. Wir praktizieren so, dass es jedem möglich ist mitzumachen. Es geht um die Hingabe & Freude mit der wir üben im Moment zu sein, weniger um die „perfekte“ Asana.

YIN YOGA

Jeden Dienstag Morgen | 10:30–11:30 Uhr | 25 chf p.P. in Bar

Kurz gesagt: WIR BLEIBEN. Das lange Halten von Positionen primär im Sitzen/Liegen, die eigene Grenze der Herausforderung zu finden, Auszuharren, im Moment zu sein. Körper & Geist dürfen zurück zur Balance zu finden. Yin Yoga ist eine sehr passive Praxis und ein wunderbarer Ausgleich zu der oft sehr aktiven Welt in der wir leben.

DEINE 1. STUNDE GIBT ES ZUM HALBEN PREIS

Gut zu wissen: Anmeldung erwünscht (WhatsApp, Telegram, SMS, E-Mail) / der Raum öffnet 15 Minuten vor Beginn der Stunde / Mobiltelefone bitte ausschalten / in der perfekten Yogawelt praktizieren wir auf nüchternen Magen bzw. hatten 3–4 Stunden vorab die letzte große Mahlzeit, 1–2 Stunden davor den letzten Snack / Einschränkungen bitte vorab mitteilen / Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Privat-Stunden gerne auf Anfrage.

yoga-retreats

2025

Hotel Arnica
Scuol

Yoga-Winter-Weekend / 20. März bis 23. März 2025

mehr erfahren

Yoga-Winter-Week / 23. März bis 27. März 2025

mehr erfahren

Die Yoga-Praktiken von der Matte bis hin zu jedem Tag & Moment in
Deinem Leben ...

weitere Daten folgen ...

yoga

in avrona

Gasthaus Avrona
Tarasp

Ab 23. Mai 2025 biete ich für Hotel-Gäste im Gasthaus Avrona nun
auch Yoga-Lektionen an. Bei guten Wetter auch draußen im Wald
oder am Lai Nair. Bitte einfach nachfragen ...

mein weg

zum yoga

Es war eine Jivamukti-Yoga-Stunde in Kufstein: gegen Ende der Stunde half mir die Lehrerin in die Position Urdhva Dhanurasana (Rad). Der Moment und das Gefühl war derart speziell, öffnend, erleichternd, ... wie wenn ich mich in alle Richtungen ausweite. Genau dieses Gefühl lies mich wiederkommen und bringt mich jetzt – rund 10 Jahre später – ähnlich zum strahlen, wenn ich meine Asthanga-Vinyasa-Yoga-Praxis beende. Diese sehr körperliche Yoga-Erfahrung war wie ein Puzzleteil das perfekt zu all den philosophischen und spirituellen Lebensthemen passte, die mich bereits begleiteten und auf meine Pilates-Trainer-Ausbildung aufbaute.

Kurze Zeit später gab ich meine Selbstständigkeit als Grafikdesignerin großteils auf und fast alles weg, was ich besaß. Es folgten intensive LEBE-JAHRE in denen mein größtes Ziel war mich möglichst oft aus meiner Komfortzone zu begeben. Ich reiste allein durch Indien & Nepal, lernte im Himalaya Motorradfahren und entdeckte die herausfordernde Praxis des Asthanga-Vinyasa-Yoga. Ich machte meine Yoga-Ausbildung in Indien, zahlreiche Erfahrungen im Bereich Asana, Pranayama & Körperarbeit in Mysore/Südindien und hatte sehr bewegende Besuche im Isha-Ashram in Coimbatore/Südindien.

Irgendwann begann ich zu unterrichten. Mal hier & da, wie es meine Reiserei gerade zulies. Ein Jahr arbeitete und unterrichtete ich auf Bali und durfte vier sehr lehrreiche Monate als Co-Lehrer in der Ausbildungsschule Himalayan Yogini in Pokhara/Nepal verbringen.

Dass es das Universum ganz gut mit mir meint ist mir eh klar, mich jedoch nach Scuol zu befördern ist ein kleines Meisterstück. Seit 2021 bin ich also hier, auf meiner Yoga-Matte zuhause wie überall anders auf der Welt & happyhappyhappy, dass ich auch hier meine Passion weitergeben darf.

Ich mag die „why yoga“ Frage und stelle sie mir selbst regelmäßig um den Fokus nicht zu verlieren. Das Unterrichten kam irgendwie zu mir. Vor 15 Jahren hätte ich meinen Mund vor einer Gruppe sicher nicht aufgemacht. Yoga ist wichtig. Mit allen (!) Facetten, die so viel mehr sind als nur irgendwelche Workouts. Wozu soll ich denn all das Erfahrene für mich behalten? Wenn ich nur einen Menschen inspiriere Yoga ins Leben zu integrieren, kleine Rituale zu finden, einen gesunden Egoismus für den eigenen Körper & Geist zu entwickeln, dann ist das Grund genug zu unterrichten.

meine inspiration

meine lehrer

Andrea Lutz / Ashtangastudio / Berlin
Chuck Miller Yoga / USA
David Garrigues / USA
Ashtanga Saadahana / Mysore Indien
Prana Vashya Yoga / Mysore Indien
IMOSHA Thai-Bodywork / Mysore Indien
Isha Foundation / Indien
Dr. Rob Anatomy / UK
Tribe Yoga School
Libby Love Yoga / Kufstein
Robina Courtin / Buddhist Nun
Transformation Made Easy / USA
Der Weltenwanderer
Basi Pilates / München



* **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“.*

christin engler
yoga@andleyla.com
076 7250094

privat & gruppen
yoga-retreats
in & um scuol / unterengadin