

## **Kundenstimmen & Referenzen unserer Studenten**

Möchten Sie weitere Kundenstimmen hören? Dann haben wir hier ein paar Zitate mehr.

Da uns diese Kundenstimmen und Erfahrungen unserer Studenten bei FOUNDATIONS of YOGA so berühren, zeigen wir Ihnen gerne mehr davon, als im reinen Webseiten Text stehen.

Es sind Herzens-Worte, es waren Herzens-Erfahrungen, die nachklingen.

### **Feedback einer Schülerin aus 2018/2019**

Ich befinde mich nun kurz vor Abschluss meiner Yogaausbildung „**Foundations of Yoga – Modul 1**“ bei der Yoga Academy von Sheyda Schreiber.

Die Ausbildung hat **meine Erwartung insgesamt mehr als erfüllt**, worauf ich im Folgenden detaillierter eingehen werde.

Zunächst möchte ich kurz darauf eingehen, wieso meine Wahl auf eine Ausbildung bei gerade diesem Institut fiel. Diese Aspekte und meine damit verbundenen Erwartungen haben sich über die Ausbildung hinweg bestätigt.

1. Die Kursgestaltung über i.d.R. monatliche Präsenzseminare über einen Zeitraum von einem Jahr schien mir deutlich besser für eine Yogaausbildung geeignet als geblockte, 2-4 wöchige Kurse.
2. Die Registrierung der Yoga Academy und Anerkennung der Ausbildung durch den Yogaverband Yoga Alliance. Dies war zum einen wichtig für mich, da ich davon ausgehe, dass ich mit einer zertifizierten Ausbildung leichter als Yoga- Lehrer unterrichten kann. Außerdem sah ich die Registrierung/Ausbildungsanerkennung durch die Yoga Alliance als eine Art Qualitäts-Check, der sichert, dass die Ausbildung alle wichtigen Inhalte abdeckt. In Vorbereitung für diesen Bericht habe ich die Anforderungen der Yoga Alliance an RYS 200 zertifizierte Ausbildungen nochmals durchgelesen und kann nun – kurz vor Ausbildungsabschluss – bestätigen, dass meine Ausbildung diese Kriterien alle erfüllt hat.

3. Hohe Transparenz auf Website bzgl. Programmgestaltung, Lehrmethodik und Lehrinhalten.
4. Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis im Vergleich mit anderen Anbietern.

Dem Eindruck der Webseite folgend, legte Sheyda Schreiber hohen Wert auf **Transparenz**, was die Ausbildungsinhalte, -gestaltung und -anforderungen angeht. Diese wurden nicht nur am Informations-Abend für Interessenten vor Anmeldung zur Ausbildung und am ersten Ausbildungswochenende besprochen, sondern auch immer wieder zwischendurch angesprochen. Die genauen Ausbildung-Präsenzstunden und – themen wurden für jeden Schüler genau und nachprüfbar dokumentiert, sodass für jeden Schüler die Anzahl an Präsenzstunden bekannt ist und v.a., ob die Anforderung der Yoga Alliance bzgl. der Anzahl an Präsenzstunden durch den Teilnehmer erfüllt ist. Hier wurden neben dem genauen Beginn und Ende der Seminartage ggf. auch individuelle Verspätungen/Fehlzeiten einzelner Schüler erfasst. Daneben ist jeder Schüler verpflichtet eigenverantwortlich sein Selbststudium sowie seine eigene Übungspraxis zu dokumentieren.

Kritisieren könnte man aus meiner Sicht, dass nicht zu Beginn der Ausbildung ein exakter Zeitplan mit den Inhalten der bevorstehenden Kurswochenendes veröffentlicht wurde. Allerdings hätte dies meinen Lernerfolg nicht erhöht. Vielmehr behielt sich Sheyda Schreiber **Flexibilität** in der genauen Themenabfolge vor, um auf die individuellen Bedürfnisse meines Kurses einzugehen. So kam es häufiger vor, dass aufgrund des Ergebnisses der Diskussion und Erfahrung meines Kurses zu einem Thema, die ursprünglich geplante Reihenfolge der darauffolgenden Themen geändert wurde, um besser auf die Entwicklung und Bedürfnisse meines Kurses einzugehen.

An Präsenztagen trafen wir Schüler idR gegen 9 Uhr am Ausbildungsort ein, um vor Seminarbeginn unsere Seva-Dienste zu erledigen. Der Unterricht fand meist von 9:30 bis 18:00/18:30 statt, teils auch bis 19:00. Mittags wurde eine Pause von ca. 1-1,5h abgehalten, während des Unterrichts gab es idR kleine Pausen von ca. 5 Minuten, um zu Lüften und nach intensiven Lehreinheiten die Energie wieder aufzuladen. V.a. an Sonntagen folgte im Anschluss an den Unterricht das gemeinsame Aufräumen des Raums durch die Schüler im Rahmen des Seva Dienstes für rund 30 Minuten.

Der Unterricht begann häufig entweder mit einer kurzen Eröffnungsmeditation,

mit angeleiteten Aufwärmsequenzen (teils durch uns Schüler angeleitet) oder einer gemeinsamer Reflektion / Wiederholung gelernter Inhalte als Vorbereitung für die bevorstehenden, neuen Lerninhalte. Vor allem die **Eröffnungsmeditationen** gaben mir hier neben einem richtigen Ankommen auch **viele inspirierende Impulse** für die zukünftige Gestaltung meiner eigenen Yogastunden für künftige, eigene Yogaschüler.

Je nach Thema war der Tagesablauf der Präsenzseminare sehr unterschiedlich. Während z.B. Anatomie teils als klassischer Vortragsunterricht gelehrt wurde, wurde das Thema Philosophie sehr stark über Raum für eigene Erfahrung nahe gebracht, z.B. durch Schweigemeditation und Selbstreflektion zur Wirkung verschiedener Mantren. Allgemein lag ein der Lehrfokus auf dem gemeinsamen Erarbeiten von Antworten auf Unterrichtsfragen/-themen und auf dem eigenen Erfahren der Lehrinhalte.

Natürlich konnten die Dozenten nicht zu jeder Zeit jede Diskussion zulassen. Ein guter Lehrer darf dies aus meiner Sicht auch nicht, da er dafür Sorge trägt, seine Lehrinhalte und -ziele zu verfolgen – es kann daher nicht immer jede Abschweifung oder Diskussion erfolgen. Auch konnten wir als Schüler den Sinn einer manchen Übung oder Anweisung oft erst nach einer gewissen Zeit und einer gewissen Weiterentwicklung erkennen. Die Ausbildung forderte also Offenheit für neues und Vertrauen in den Dozenten, dass er genug Erfahrung hat und weiß, wie er uns Lehrinhalte gut nahebringen kann.

Sheyda Schreiber hat in ihrer Ausbildung einen **Ort des gegenseitigen Vertrauens und Respekts** geschaffen. In meinem Ausbildungskurs herrschte im Allgemeinen ein sehr angenehmes, **positives Klima und Beisammensein**. Ich denke, meine Mitschüler werden meine Ansicht teilen, dass man keine Sorge haben musste sich zu öffnen, Fehler zu machen und sich auf die teils sehr fordernde Ausbildung einzulassen. Ich und auch einige meiner Mitschüler kamen an manchem Punkt unsere Grenzen. Hier wurde uns von den Dozenten dann Raum gegeben, wenn wir ihn benötigten, oder sie unterstützten uns weiter zu wachsen und unsere Grenzen zu akzeptieren oder zu verschieben.

Nach meiner Erfahrung bin ich sicher, dass jeder Schüler in meinem Kurs, der sich der Ausbildung mit Ernsthaftigkeit widmete und wirklich für die Ausbildung und den eigenen Fortschritt offen war, eine starke Weiterentwicklung nicht nur im Hinblick auf seine yogaspezifischen Kenntnisse sondern auch im Hinblick auf

seine Persönlichkeit machen konnte und eine **sehr gute und umfassende Grundausbildung als zukünftiger Yogalehrer** erhalten konnte.

Menschen, die diese Neugier, Ernsthaftigkeit und Offenheit für eine Ausbildung zum Yogalehrer besitzen, kann ich den Kurs „Foundations of Yoga – Modul 1“ bei der Yoga Academy von Sheyda Schreiber von Herzen empfehlen.

Liebe Sheyda,

danke, dass du mich über mein letztes Lebensjahr hinweg begleitet hast und mich dabei unterstützt hast persönlich zu wachsen!

Danke für deine Energie, Zeit, Ideen und Unterstützung.

### **Weitere Original Stimmen**

„Begleitend, vertrauensvoll und mit Liebe hast du, liebe Sheyda, mir den Weg des Yoga gezeigt. Die Ausbildung mag vorerst beendet sein, doch der gemeinsame Weg wird weitergehen. Von Herzen danke ich dir für deine Hingabe und diese Verbindung.“

vom 02. Juli 2020

„Yoga ist ein Weg den jeder für sich erfahren kann. Das einzige was man dafür tun muss, ist sich darauf einlassen und den ersten Schritt wagen. In der Ausbildung wird mir die Möglichkeit geschenkt, diesen Weg ganz individuell für mich zu entdecken. Ich kann tiefer in die Welt des Yoga eintauchen und neue Erfahrungen sammeln.“

Vor der Ausbildung bei Foundations of Yoga habe ich gedacht Yoga sei hauptsächlich Asana, Prana und Meditation. Nun, nachdem ich fast am Ende der Grundausbildung stehe, erkenne ich, dass Yoga so viel mehr ist. Meine komplette innere Welt hat sich im letzten Jahr geändert. Stück für Stück ändert sich dadurch auch meine äußere Welt – beides im positiven Sinne!

Von Herzen danke ich Sheyda, die mich auf diesen Weg begleitet und mir die Türen zu all den verborgenen Räumen öffnet. Ich bin unendlich dankbar für all die wunderschönen Erfahrungen in unserer Gruppe, die Energie dich mich dort umgibt und die Erkenntnisse die ich in den letzten Monaten sammeln durfte. Und ich freue mich auf all das was noch vor mir liegt!

Danke!“Eva, Sommer Gruppe 2019

„Vielen Dank an Sheyda und dem gesamten Team von FOUNDATIONS of Yoga für eure Art der Ausbildung.

Es ist erfrischend und wohltuend in dieser verkopften und überstrukturierten Welt Raum zu haben, wieder auf sein Herz zu hören – hin zu hören auf die eigene Stimme und sich wieder mit dem ureigenen Wissen zu verbinden.

Durch diesen Raum gib es auch innerhalb der Ausbildung keine festgefahrene immer gleich ablaufenden Ausbildungstage – und Inhalte sondern diese werden nach Bedarf und Notwendigkeit angepasst. Ich habe mich auf diese Reise eingelassen und schule neben der fachlichen und wissenschaftlichen Komponente auch meine Feinwahrnehmung. Eine absolute Bereicherung. Danke!“

„Liebe Sheyda!

Danke für diese schöne Zwischenübersicht!

Und danke danke auch, dass du uns als Lehrerin so zur Verfügung stehst wie wir es gerade brauchen, damit auch ich mich weiterentwickeln kann.

Eine gute Woche für dich!

Liebe Grüße“

„...Auch bezüglich der Menge wie viel ich lernen will, vor allem im Bezug auf Asanas und Sequenzen, hatte ich gewisse Vorstellungen. Jetzt ist mir aber klar geworden, dass Quantität nicht gleich Qualität ist.

Also, dass nicht mehr immer besser ist, sondern dass es besser ist weniger, aber dafür sehr gut zu können. Ich denke alles was danach kommt braucht erst einmal eine gute Grundlage, sonst kann es sich nicht richtig entwickeln, auf jeden Fall nicht gut. Ich denke, dass viele Leute Quantität mit Qualität verwechseln. Ich sehe das auch in der Arbeit ständig: zu viel, aber nichts davon gut. ... Finde ich eine schreckliche Entwicklung.

Ich kann nur für mich sagen, dass sich mein Verständnis von Yoga seit der Ausbildung komplett gewandelt hat und ich wenn ich es mit vorher vergleiche vorher keine Ahnung von Yoga hatte. So eine Wandlung und so ein großer Schritt wären in einer Ausbildung mit schlechter Qualität in 5 Wochenenden

sicher nicht möglich gewesen. Auch in meiner persönlichen Entwicklung hat sich sehr viel getan. Ich glaube das war weil ich durch Yoga so wie ich es jetzt mache etwas in mir öffnen konnte. Ich bin sehr zufrieden und es tut mir sehr gut.“

„Ich bin ja damals auch durch die Internetseite auf Dich und die Ausbildung gestoßen und fand sie damals schon sehr klar und ansprechend. Die jetzige finde ich aber um einiges besser!“

„Warum würdest Du FOUNDATIONS of YOGA empfehlen?“

„Weil es den ersten Schritt so viel leichter macht. In München ist sehr viel darauf ausgelegt was du verkörperst, wie du aussieht, was du trägst. Das war hier egal und das sollte es auch sein.“ Carolin

„Was war Deine schönste Erfahrung?“

„Das Philosophiewochenende und eigentlich der ganze Weg als ich im Juni die Ausbildung angefangen habe bis jetzt. Ich bin sehr stolz darauf was ich in mir bewegt habe. Es ist schön Yoga zu praktizieren. Jede Yogastunde ist eine schöne Erfahrung und so bereichernd für meine Seele. Ich bin hier immer ganz bei mir das genieße ich.“

„Die Erfahrung die ich in Modul 2 gemacht habe, hat mir einen tieferen Einblick in mein Selbst gewährt, dadurch eröffneten sich für mich neue Möglichkeiten, welche sich wie ein roter Faden durch mein tägliches (ER)Leben (in der Arbeit, Familie, Freundschaften etc) zieht und wirkt.“

Vielen Dank dafür!“

„Modul 2 hat für mich die Ausbildung erst komplett gemacht, wenn ich nach Modul 1 aufgehört hätte, wären sicher schnell wieder viele Erfahrungen auf der Strecke geblieben, die ich nun verinnerlicht habe.“

Ausserdem waren die vielen neuen Themen wie z.B. Meditation und Yin Yoga eine echte Bereicherung für meine Praxis. Heute nach fast 2 Jahren Ausbildung stehe ich ganz anders da, als zu Beginn und weil eine Entwicklung Zeit braucht war es für mich sehr wertvoll 2 Jahre dabei begleitet zu werden.“

„Danke für den Tag heute. Vielen Dank für den Einblick in Deine Arbeitsweise. Trotz meiner Skepsis gegenüber der Esoterik im allgemeinen, hab ich ein gutes Gefühl Dich arbeiten zu sehen/zuerleben. Du gehst sehr rücksichtsvoll und professionell vor was ich sehr beeindruckend fand.“

„Möchte mich, wenn ich schon dabei bin, auch mal bei dir bedanken. Gerade fühlt sich alles richtig an. Mein Yogaweg hat sich in eine Richtung entwickelt, die ich nie für Möglich gehalten hätte, von der ich gar nichts wusste. Ich hatte ganz andere Erwartungen bzw. Vorstellungen davon, was Yoga ist.. und davon, wie eine Yogalehrerausbildung abläuft (z.B. mit durchstrukturiertem 7 till 5 Stundenplan..) Am Anfang hat mich deine Art zu lehren irritiert, doch jetzt bin ich dankbar und fühle mich wohl, am richtigen Platz.

Das nur so als kurzes Zwischenfeedback. Mir war gerade danach!“

„Ich finde es ganz toll in deiner Ausbildung, dass wir die Möglichkeit haben, einige Yogastile kennenzulernen und uns für später das für uns richtige herauszupicken. Wir haben schon so viel gelernt, von tollen Mantras und Mudras, die einfach wunderbar sind. Auch viele eigene Erfahrungen zu machen und den ganz eigenen Weg des Yoga für einen selbst zu finden ist für mich unglaublich toll.

Auch meine Familie merkt, dass sich etwas geändert hat und dass ich so strahle, sagen Sie immer. Ich hätte nie gedacht, dass Yoga einen so verändern kann und dass man das Yoga nicht mehr missen möchte.“

„Außerdem mag ich mich nochmal für das schöne Wochenende bei Dir bedanken. Es war wirklich einzigartig und so besonders. Dein tiefgehendes Verständnis für Yoga und dem, was sich im Ursprung dahinter verbirgt bewundere ich sehr. Die Essenz des Yoga..... unbeschreiblich und eigentlich nur tief im Herzen zu spüren... schön, dass ich dabei sein kann!

Danke und bis ganz bald..... alles liebe!“

„An Tagen mit Dir wachse ich besonders.“

„Eine Begegnung mit Sheyda Schreiber ist transformierend.“ Jürgen Schneid,  
Supervisor, Berater, Coach für Einzelpersonen und Unternehmen.

„Sie tanzt, um es so zu sagen, mit PatAnjali. Sie sieht das heilende Yoga in den  
anderen Welten, und bringt es in diese.“

*Dr. Peschanel, Autor, Berater, Meditationslehrer, Heiler.*

„Sheyda hat eine sehr inspirierende und motivierende Art, sowohl was unser  
zukünftiges „Lehrersein“ betrifft als auch was den Zusammenhalt der Gruppe  
betrifft. Durch ihren häufig zitierten Satz „Jeder kann ein Lehrer sein“ nimmt sie  
uns viel Angst vor der Lehrerrolle. Sheyda hat ein sehr feines Gefühl dafür, ob  
eine Person richtig in einer Yogastellung ist und auch, wie man eine  
Yogastellung langsam, aber stetig verbessern kann.“

„Ich bin in diesem Jahr „gewachsen“. Ich war auf der Suche nach etwas, das  
mich in meine Mitte bringt und mich ruhig werden lässt, auch den Geist ruhig  
werden lässt, das habe ich in diesem Jahr erfahren“.

„Liebe Sheyda, ich wünsche Dir eine wundervolle Auszeit, ein schönes  
Weihnachtsfest und viel Glück im neuen Jahr. Ich bin dankbar, dass Du uns so  
viele wertvolle Dinge zeigst und uns die Kunst des Yoga beibringst oder  
organisatorische Meisterwerke vollbringst, was die Wochenenden betrifft, an  
denen uns andere Lehrer unterrichten.

*liebe Grüsse*

*Marion, Yoga in München“*

„Tolle Ausbildung!!!



Hier ‚lernt‘ man nicht nur Yoga sondern ‚erlebt‘ es... vielen Dank für alles “

„Die Ausbildung bei Sheyda Schreiber hat mein gesamtes Lebensgefühl positiv verändert, denn bei dieser Yogaausbildung wird Yoga ganzheitlich gelehrt und nicht nur auf Körperübungen beschränkt. Alles ist Yoga – das nehme ich von diesen schönen Ausbildungswochenenden mit. Danke für die schöne Zeit.“

„Es fühlt sich gut an... aber ganz anders, als ich mir vor über einem Jahr vorgestellt habe, wie es sich anfühlen wird, wenn ich „Yogalehererin“ bin.

Damals dachte ich, dass ich dann endlich etwas kann, selbstbewusst bin, Hand- und Kopfstand keine große Sache mehr sind, ich eine Gruppe von bewegungshungrigen Sportlern „anführen“, dazu natürlich super spirituell bin und jeden Tag zwei Stunden meditiere, im Reinen mit mir bin und mir nichts mehr die Laune verderben kann.

Und jetzt ist es ganz anders.. und darüber bin ich unglaublich froh und dankbar. Dieses Jahr hat mein Leben dureinandergerüttelt, nicht nur wegen der Yogaausbildung an sich, auch wegen vielen anderen Transformationen, die um mich herum passiert sind.. Ich bin froh über mich, weiß, dass ich mir vertrauen kann, habe gelernt, Entscheidungen für mich selbst zu treffen, habe in vielen Teilen meines Lebens die Verantwortung übernommen, bin selbstständiger.. Ich bin auch dankbarer geworden, achtsamer, einfühlsamer zu mir selbst. Yoga heißt für mich nicht mehr nur Asanas zu praktizieren, es geht mir mehr um das bewusste Sein und Ja zu sagen, zu seinem Leben und zur Welt.

Vielen Dank für deine Zeit, deine Worte, deine Taten- danke das du mir die Möglichkeit gegeben hast teilzunehmen, das ich die Zeit genießen durfte.“  
Sandra

„Ich bin in diesem Jahr „gewachsen“. Ich war auf der Suche nach etwas, das mich in meine Mitte bringt und mich ruhig werden lässt, auch den Geist ruhig werden lässt, das habe ich in diesem Jahr erfahren.

Außerdem beobachte ich mich mehr (meine Kleshas) und versuche diese dann

auch anzunehmen ohne Widerstände. Generell habe ich in diesem Jahr viel an Widerstand gegenüber anderen, mir selbst und Situationen gegenüber abbauen können.

Ich bin sehr dankbar für die wundervollen Menschen, denen ich dort begegnet bin und mit denen ich all die Erfahrungen an unseren gemeinsamen Sivananda-/ Ashtanga-/ Philosophie-/ Anatomie-/ Kundalini-Wochenenden sammeln und all die besonderen und berührenden Momente teilen durfte.“

„Yoga ist inzwischen zu einem wichtigen Teil in meinem Leben geworden, den ich nicht mehr missen möchte! Yoga ist einfach mehr.....

Ich freue mich, denn der Weg geht weiter.....? DANKE!!!“

*Ramona aus München*

„Foundations of Yoga ist...

∞ Entwicklung

∞ das Machen von neuen Erfahrungen

∞ SPASS

Ich habe während der Ausbildung viel über die Gesamtheit von Yoga erfahren – es gibt so viel, was man nicht unbedingt durch den Besuch eines Yogastudios oder -kurses kennen lernen kann. Ebenso fand ich es toll, das man Einblicke in mehr als einen Yoga-Style bekommt und somit auch Unterschiede klar werden, denen man sich vorher nicht bewußt war.“

*Nadine aus München*

„Liebe Sheyda,

nun stehe ich kurz vor unserer Prüfung zum ersten Ausbildungsjahr und wenn ich nun so darüber nachdenke und in meinem Tagebuch blättere, stelle ich fest, wie viel sich dadurch verändert hat.

Ich habe so eine Freude an und mit Yoga und ich stoße immer wieder an meine körperlichen Grenzen. Aber schwupps – kaum vergehn ein paar Monate diszipliniertes Üben, so sind meine ursprünglichen „Probleme“ völlig verschwunden und ich muss mich schon schwer konzentrieren, um sie mir gedanklich nochmal vorzustellen ?

Meine erste Frage an Dich war ja, ob ich für diese Ausbildung nicht schon zu alt bin (damals war ich 54 Jahre) und was muss ich heute dazu sagen? Niemals – ich werde mit Yoga täglich jünger, meine Gesundheit wird konsequent besser, meine Achtsamkeit den Menschen und der Natur und vorallem mir selbst gegenüber wird immer feinfühler, ich betrachte Yoga heute voller Respekt und Dankbarkeit.

Deine Ausbildung bedeutet für mich soviel mehr als nur „Ausbildung“ – wir sind wie eine kleine Familie, wir lachen, wir weinen, wir spornen uns gegenseitig an und keiner käme auf die Idee, über den Anderen zu lachen. Wir sind eins geworden durch dieses Jahr mit Dir und Deinen wundervollen Dozenten und ich fühle mich unendlich glücklich, dass ich bereits im Sommer den zweiten Ausbildungsteil begonnen habe. Kundalini heißt das neue Zauberwort – ein für mich himmlischer Yoga-Stil, der mich jeden Morgen wieder aufs Neue fesselt.

Ich bin unendlich dankbar, dass ich vor einem Jahr auf Dich aufmerksam wurde, ich die Ausbildung bei Dir machen darf und kann und freu mich unendlich, auf weitere viele gemeinsame Monate mit Dir und meiner Mit-Yoginis. Vielen Dank für alles!!!“

*Angelika*

„Ich kann leider nicht aus eigener Erfahrung sprechen, aber meine Yogalehrerin hat bei uns in München die Ausbildung bei Foundations of Yoga gemacht und schwärmt heute noch davon. In ein paar Jahren ist das auf jeden Fall auch mein Ziel.“

„Ich blicke zurück auf ein intensives Jahr mit vielen Veränderungen und neuen Erfahrungen. Eine der wichtigsten persönlichen Entscheidungen zu Beginn des Jahres war, die Ausbildung bei Foundations of Yoga zu beginnen.“

*Helaria*

***Wir danken Euch allen von Herzen! Bei jedem lesen strömen Erinnerungen und das Herz geht auf. Daran teil zu haben, ist einfach nur: wunderwunderschön. Danke!***