



Gojdár Ildikó

2008-ban találkoztam először a jógával. Egy barátnőm tanácsára beiratkoztam egy Sivananda jóga alaptanfolyamra. A jóga azóta is elkísér az utamon. Gyakorlásom kezdetén az intenzív ászana gyakorlás volt a célom. Nagy jelentőséget tulajdonítottam a minél nehezebb és bonyolultabb pózok kivitelezésének. A fejlődésem folyamatában, megértettem, hogy a test tudatossága és a légzés minősége a pózokban mindennél fontosabb. Hatha jóga ismereimet a Sivananda képzéseken tanultam.

Tanulmányaimat 2012-ben a Bhaktivedanta Hittudományi Főiskolán folytattam Vaisnava Jógamester (BA) szakon. Itt ismerkedtem meg mélyebben a jóga filozófiájával és oktatásmódszertanával. 2017-ben Vaisnava Jógamesterként diplomát szereztem. 2018-tól részt vettem a főiskolai jógaoktatói képzésen, amit sikeresen elvégeztem. 2019 szeptemberétől lehetőséget kaptam hogy a főiskolán óraadó jógatanárként dolgozhassak. Fő tanított tantárgyam az Ászana és pránájána oktatásmódszertan gyakorlat.

Oktatói tapasztalatokat szereztem még a Mamata Lélek- és Mozgásműhely és a Kemko Jógastúdiókban is. Jelenleg a Veda Yoga jógastúdióban tartok órákat.

Célom: minden jógázni vágyónak a jóga szeretetét átadni! 😊