

Gute kommen:

Nach der Yogastunde fühle ich mich immer total entspannt.

Auch die Geselligkeit wird gepflegt.

Eigentlich könnte man die Übungen auch gut für sich alleine zu Hause machen – aber man tut es nicht. Deshalb ist es gut, am Mittwoch-morgen nach Zweifall zu kommen und bei leiser Musik und sanften Anweisungen sich ganz der Dehnung und Spannung und danach der Entspannung hinzugeben.

Beim Yoga kann ich vollkommene abschalten – Belastungen und Gedankenspiele bleiben außen vor. Ich finde mich selbst.

Yoga ist für mich in Zweifall eine große Bereicherung. Meine Beweglichkeit und meine Gleichgewichtsprobleme haben sich schon merklich verbessert. Alle Teilnehmerinnen gehen freundschaftlich miteinander um und Ute ist kompetent und einfühlsam.

Die Yogastunde am Mittwoch ist ein zur Ruhe kommen von Körper und Geist in Bewegung und Stille. Ich fühle mich in der Gruppe aufgenommen sowie kompetent und einfühlsam angeleitet.

Nach der Stunde Entspannung pur und mein Körper fühlt sich elastischer an. Nicht zu vergessen die Freude nach der Stunde

