

erfahrungsberichte und impressionen von teilnehmerinnen

ich praktiziere i-yoga weil ich sehr viel davon profitieren kann, sei dies physisch oder psychisch. ich finde deine stunden immer super und freue mich jeden donnerstag auf diese stunde, natürlich auch weil ich selber viel bewegung unterrichte. du betreust uns immer so herzlich und kannst voll und ganz auf unsere bedürfnisse eingehen auch wenn die noch so verschieden sind.

sonja t. / 15. april 2009

ich praktiziere i-yoga weil mich eine kollegin vor 2, 3 jahren dazu gebracht hat von gymnastik zu i-yoga zu wechseln. anfangs gab es einige schwierigkeiten aber jetzt möchte ich die stunden nicht mehr missen. i-yoga bringt mir erholung, kraft, stressabbau, ausgeglicheneheit und wohlbeinden. besonders am i-yoga ist, dass ich es überall praktizieren kann, ein sonnengruss kann schon vieles bewirken.

silvia f. / 14 april 2009

mir gefällt deine art wie du die lektionen gestaltest, sie sind immer spannend und sehr motivierend. du kannst auch anatomisch so viel interessantes vermitteln, gehst auf jeden körper persönlich ein. jede session ist eine überraschung. i-yoga ist ein guter ausgleich zu unserem stress und leistungsgesellschaft, obschon viele übungen einiges an kraft, wille und konzentration von uns abverlangen, aber danach bin ich immer glücklich und zufrieden. festzustellen fortschritte zu machen und das es sich gut anfühlt fit zu sein ist die belohnung, die atmosphäre im i-sam ist sehr sympathisch, eine richtige wohlfühloase.

ruth r. / 16 april 2009

ich praktiziere yoga weil ich beweglich bleiben und alle muskeln trainieren möchte. nach vielen jahren raubbau an meinem körper (v.a. rücken) mit volleyball und tennis ist i-yoga eine echte wohlthat und ich fühle mich ausgeglichen und stark. Ich mag die spannung im körper und das gefühl, mit straffen muskeln und gestärkter wirbelsäule durch das leben zu gehen. Das besondere an i-yoga ist, dass ich alles was ich von dir lerne in meinen alltag einbauen kann. i-yoga ist eine lebensphilosophie, welche nicht nach 1 ½ std. workout im studio endet.

reni w. 29. april 2009

ich praktiziere i-yoga um mir in der woche ein zeitfenster ganz für mich, meinen körper und mein wohlbeinden zu gönnen. Ich komme sehr gerne zu dir, liebe lucia, ich schätze deine art und dein fachwissen sehr. ich kann für 75 min. ganz bei mir sein, ich fühle wie mein körper bi in alle ecken und enden geweckt, gedehnt und gestärkt wird, ich finde mental die ruhe, vor allem durch die atemübungen kann ich mich sehr gut entspannen. seit ich i-yoga praktiziere, bin ich beweglicher, empfinde meine körperhaltung aufrechter, achte mich auch im alltag mehr darauf und fühle mich mental ausgeglichener und entspannter.

andrea k. / 30. april 2009

es macht mir spass mich zu bewegen, da wie alle „immer jünger werden“, erhoffe ich mir bis ins hohe alter beweglich zu bleiben. damit die übungen gelingen, muss ich mich sehr konzentrieren und kann dadurch abschalten und hoffe somit gelassener zu werden. besonders schätze ich die gemütliche atmosphäre im i-sam studio und spüre dass

mein körper bei gewissen übungen ziemlich gefordert ist, was mir einfach gut tut.

ursi f. / 01. mai 2009

lange habe ich nach einer bewegungsart gesucht, die meinem körper behutsam und nachhaltig beeinflusst. Im i-yoga werden alle muskeln abwechselnd angesprochen, trainiert und langandauernd stimuliert. der körper hat je nach stimmung die möglichkeit die übungen kraftvoll oder meditativ auszuführen. ich mag es mich in dieser art mit meinem körper auseinanderzusetzen und den wechsel zwischen körperlicher fitness, entspannung und üben dinge loszulassen, auf das wesentliche zu konzentrieren. das besondere am i-yoga ist die ganz klare art und weise wie du es vermittelst. ich mag deine klare und kompetente art und genieße jede stunde, die immer wieder anders gestaltet und abwechslungsreich ist. darüber hinaus bin ich glücklich, etwas gefunden zu haben, was mi zu gute kommt und ich so einen kleinen schatz habe, der mich überall begleitet.

anette sch. / 07. mai 2009.