

Agnieszka Gisbert – Yogateilnehmerin

Seit über einem Jahr gehe ich zum Yogaunterricht und bin sehr zufrieden. Im Unterricht werden individuelle Bedürfnisse berücksichtigt. Dank dem, dass die Gruppe klein ist (ca. 4 Teilnehmer), können die Asanas bei jedem Einzelnen optimiert werden.

Sabine steht mit Rat und Tat zur Verfügung. Die Übungen sind an die Gruppe angepasst. Kommen wir besonders müde zum Unterricht, so machen wir sanfte, entspannte Übungen, manchmal aber drückt Sabine aus uns richtig den Saft aus!

Nach jedem Yogaunterricht komme ich glücklich und entspannt nach Hause. Ich fühle mich viel vitaler seitdem ich den Yogaunterricht mache und kann mir mein Leben nicht mehr ohne meinen Yogakurs vorstellen.

Dafür danke ich sehr herzlich und empfehle es Allen, die Bewegung und bewusste Entspannung in ihr Leben reinbringen wollen.

Es lohnt sich!