

## Feedback einer Teilnehmerin nach dem letzten Yogawochenende Oktober 2014:

Das Yogawochenende hatte die Intention  
**Besinnung – Wandel – Befreiung**

Am Freitag konnte ich mir nicht vorstellen, wie in den  
Yogaübungen diese Begriffe in mir lebendig werden könnten.

Doch am Sonntag, als wir zum Abschluss nochmal diese 3 Begriffe  
in unser Bewusstsein holten, spürte ich, wie alle Drei einfach und  
klar in mir präsent geworden waren.

Es war der Weg dorthin:  
über die regenerativen Yogahaltungen am Freitag wurde ich ruhig  
– Besinnung.

Das intensive Üben am Samstag brachte mich an und über die  
Grenzen meiner inneren Körperspannungen,  
und der über einen tiefen, erschöpften Schlaf – in den Wandel.

Am Sonntag erwachte ich erfrischt, und im abschließenden  
Yogazyklus erlebte ich plötzlich:

Nicht mehr der Körper folgte meinem ICH, sondern ICH folgte der  
Bewegung meines Körpers – Befreiung.

Vielen herzlichen Dank an Silvie, Christine und Matthias.

Mit lieben Gruß

Claudia P.