



formfrei

Feedback zur Woche „Schultern und Nacken“

(September 2019 in Valchava)

Claudia leitet sanft, präzise und mit viel Geduld an, erklärt die Bewegungsabläufe sehr verständlich und korrigiert auch geduldig. Es ist erstaunlich, welche Bewegungen sie in den Teilnehmenden auslösen kann. Die 2-stündigen Unterrichtseinheiten sind kurzweilig und vielseitig und vereinen Praxis mit Theorie/Anatomie. Claudia verfügt über ein umfangreiches Wissen in Spiraldynamik®, Anatomie und Yoga und versteht es, das auf der Matte Geübte mit praxisnahen Alltagstipps zu verbinden.

Der Unterricht bei Claudia weckt die Lust, den eigenen Körper besser zu spüren und zu entdecken. Ihre Körperreisen entwickeln das Körpergefühl bzw. regen die Fähigkeit an, ein solches überhaupt zu entdecken. Die Übungen sind kräftigend und doch sehr erholsam. Die Körperhaltung aller Teilnehmenden hat sich im Laufe der Woche sichtbar verändert. Aber nicht nur der Körper richtet sich auf, sondern auch das Selbstvertrauen wird gestärkt und das Bewusstsein entwickelt sich.

Wer offen ist für neue, freie Bewegungen und Bewegungsabläufe, wer seinen Körper entdecken und erforschen möchte, wer sich in Ruhe und mit Geduld sich selber zuwenden möchte, erfüllt alle Voraussetzungen für diesen Kurs.

(Christina, 48)

Was ich sehr schätze: Claudia gibt präzise Anweisungen auch für die kleinsten Bewegungsabläufe, so dass ich sie nachvollziehen kann. Ihre Kombination von Yoga und Spiraldynamik® ist richtiges Achtsamkeitstraining. Nach einer Woche hat sich meine Haltung im oberen Rücken - einer meiner Schwachpunkte - merklich verbessert. Der ganze Körper wurde gestärkt und es stellte sich eine gelassene Heiterkeit ein.

(Marianne, 73)

Die klaren, unmissverständlichen und achtsamen Anleitungen waren einmal mehr phänomenal. Claudia fragt auch immer nach, ob es alle verstanden haben und es gibt immer Raum für Fragen. In meinem Alter ist es wichtig, nie das Gefühl zu haben, man sei zu alt für so was, der Kurs sei eher für Jüngere. Das ist bei Claudia nie der Fall. Egal, wie alt man ist, jede/r kann dem Kurs folgen und von den Übungen profitieren.

(Stephanie, 72)

Einmal mehr schätzten und genossen wir die guten und präzisen Anleitungen von Claudia sowie die äusserst informativen Theorieabstecher. Das macht die vielen Asanas verständlicher, ebenso wie die Wiederholungen der Übungen.

In der Gruppe herrschte eine angenehme, entspannte und harmonische Atmosphäre mit viel Platz für Humor. Diese Mixtur sorgte für eine herrlich heitere Stimmung. Heiterkeit gibt Leichtigkeit – genau so meisterten wir die durchaus anspruchsvolle Woche.

(Sibylle, 57 und Martin, 71)

Claudias sorgfältige Anleitungen ermöglichen ein langsames Eintauchen in die Übungen. Über die Jahre hat sich diese Arbeit vertieft und ich habe vieles verinnerlicht. Ich spüre manche Veränderung in meinem Körper und kann das Erfahrene im Alltag umsetzen.

(Marianne, 58)