

Några röster från deltagare i Mjukyoga/Inspirationskvällar:

”Ville bara åter igen tacka för din entusiasm och förmåga att lära oss att "varva" ner... Jag uppskattar yogan på onsdagar och hoppas kunna fortsätta till hösten.... passar mig också mycket bättre om vi börjar en kvart senare då jag åker från arbetet... Skall försöka göra yoga själv men det är alltid lättare när någon styr upp övningarna och coachar ...”

”Jag blir lugnare och gladare efter yogapasset. Min ångest minskar, så är det mycket lämpligt för mig att jobba med andningen.

Som jag nämnde någon gång var det tack vare yogan som jag känner mig mer grundad, och har fått bättre kontakt med min intuition, som jag hade struntat i så många år. Har även haft mindre värk. Sover bättre. Nu kan jag ta tid för mig själv utan att känna skuld. Att gå på yoga är en investering i min hälsa. Konstigt att Sjukvården inte använder sig av den här lämpliga behandlingsmetoden.

När jag var på yoga första gången, för sex år sen var jag en ihopsjunken kropp, så när Du sa "Sitt som den drottningen Du är" tänkte jag på min hållning och började att betrakta mig själv som en drottning, min lägenhet som mitt slott. Hade under hela mitt liv haft dåligt självkänsla, jag har inte kunde hitta några goda egenskaper hos mig själv. Nu har jag det lättare för att ge mig beröm och uppmuntran.

Tack så mycket också för att vi fick ge varandra massage! Så skönt att bli berörd. Det kändes nästan som Taktil Stimulering. Att känna någon annans hand i mina axlar kändes som om att jag blev av med 200 kilo. Tack för denna gång och vi ses igen nästa år”

*”Värkbilden är i stort sett densamma. Upplever dock att jag **bättre kan acceptera** och leva med den. När det gäller oro och sömn, så har jag kryssat i en **förbättring** på de skalorna. Energinivån har **ökat** något. Humöret har jag markerat en ganska **stor förbättring** på. Förmågan att andas har **förbättrats**. På övriga rubriker har jag markerat ungefär detsamma på båda bladen. Så sammantaget har jag fått ut mycket av höstens yogakurs och skulle mycket gärna vilja fortsätta till våren om tillfälle ges.”*

”En underbar upplevelse, har aldrig provat yoga tidigare och jag kan verkligen se fram emot de stunder jag har möjlighet att göra det själv. Ska bli väldigt roligt att få möjlighet att träffa er (dig) till hösten igen och få en möjlighet att fördjupa sig i detta. En häftig känsla att få sådan nära kontakt med sitt inre jag ... Tack så hemskt mycket för att jag fick möjlighet att vara med.”

”Jag har lärt mig att meditation hjälper mig när jag har huvudvärk, det trodde jag aldrig tidigare att det kunde hjälpa. Min kropp mår inte alls bra, ständig värk i rygg och höfter samt nacke. Däremot mår jag mycket bättre själsligt och där tror jag att kursen har hjälpt mig mycket.”

”Jag tänker mer på andning, avspänning och att försöka vara närvarande i nuet.”

”Att det var på dagtid 13-15, när jag är pigg. Det var mycket bra! Lång avspänning i ryggläge! Att bli sedd.”

”Fick lära mig nya metoder för att hantera min värk och min mentala hälsa”

*”Att jag fick insikt i vad yoga är”.
(Hon hade provat på annan yoga, men tycket det var för mycket prestation!)*

”Allt vi lärt oss, disciplin att komma igång. Lugnet. Att lära sig andas.”

”Ökat min medvetenhet om när jag stressar och kunnat ändra lite på mitt beteende. Hur andas jag? Är kroppen bekväm eller spänd i musklerna? Jag ger mig mera tid att göra saker i lugn och ro och förbereder mig så jag slipper skynda och stressa. Jag lyssnar mer på mig själv, min andning när jag är spänd/avspänd och vad jag behöver för att ha det bra. Vi har ju tränat på att lyssna på varandra. Det ger ju övning i att reflektera och lyssna på hur det är att bli lyssnad på. BRA!

”Tänker oftare på andningen. Värken är lite bättre. Lyssnar bättre på mig själv och blir mer närvarande. Disciplin att göra yoga och äntligen hittat yogarörelser som passar min skadade kropp.”

”Jag hade svårt att somna, riktigt problematiskt tidigare. Nu somnar jag lättare, lugnare. Tänker mer på min andning och det är nog kursen som gjort detta.”

”Jag tänker mer på min andning och stressar mindre.”

Inspirationskvällar

Spontant inkommet ...

”Ja det var verkligen en fantastisk kväll. Så skönt med yoga , försöker komma ihåg alla övningarna för att göra dem hemma. Det är också så skönt med en god stämning och alla kan säga vad de tycker, fast ibland blir man lite blyg i ett sällskap. Teatern var ju så bra också. Man kände igen sig och det blev både skratt och tårar i ögonen. Kram”

”Många tack till er alla för en fantastisk kväll med både spänning och avspänning. Ser fram emot nästa träff! Ett särskilt tack till Agneta och Margaretha! Önskar er en härlig Kristi Himmelfärd! Kramar”

”Det är väl fantastiskt hur vi på bara några timmar kan få sådan gemenskap. Oftast är vi i grupper, ibland samma grupp flera år, och aldrig känner gemenskap. Jag fick jättemycket energi som jag behöver för att orka med alla flyttbestyr. Så tack Agneta och alla ni andra som var med. Ha en skön sommar! Kram till er alla”

”Visst är det underbart att ha en pedagogisk och kunnig ledare. Jag gjorde Hormonyoga för första gången. Det kändes mycket bra. Men snacka om att jag plötsligt upptäckte att jag fortfarande hade två äggledare kvar, jag hade träningsverk i dagarna två. Tusen tack Agneta för en underbar teaterföreställning. Så mycket man vet om sin ålder och hur lite man vet vad som kommer att hända. Hoppas jag själv blir en sådan kvinna som du gestaltade i sina sista årtionden. Kramar ”

”Tack för en jättefin kväll i går! Du utstrålar lugn och trygghet och tack vare Dig så blir dessa kvällar så lyckade. Kramar”