

Rückmeldungen einer Leserin

Ich liebe das Büchlein. Es verströmt schon beim ersten Durchblättern maigrüne Frische. Es ist eine Sammlung von vielen schönen Fotos und Praxisideen für Körper und Geist. Ich kriege dabei richtig Lust, Yoga im Wald anzubieten.

Der Ansatz und die Übungen sind faszinierend. Ich habe das Büchlein oft dabei, wenn ich mit dem Hund spazieren gehe und probiere dann vieles aus.

Ganz besonders schön ist das Kapitel zu den Jahreszeiten und zum propriozeptiven Sinn, mit dem wir innere Vorgänge wahrnehmen. Ich werde dieses wunderschöne Buch auf jeden Fall weiterempfehlen.