

Feedback Frühjahr/Sommer 2014 von Schloss Laubegg, Graz und Yin Workshop

Liebe Roswitha,
ich danke dir, dass du mir einen Raum bietest, in dem ich mich willkommen fühle - ohne wenn und aber, uneingeschränkt, so wie ich in diesem Moment einfach daherkomme, mit allem was ich mitbringe. Das beginnt schon bei der netten Begrüßung am Gang und setzt sich in den Einheiten fort - bis zur Abschiedsumarmung. DANKE!

Was mir an den Yin-Workshops besonders gefallen hat, ist, dass du immer wieder Frauenspezifische Hinweise gegeben hast, versucht hast, uns an unsere Intuition zu erinnern und unsere "Erziehung" zu vergessen. Genossen habe ich auch die wunderbare Yin-Qualität, die du in den Einheiten vermittelst.

Danke und Herzumarmung!

Marie, Graz

Ich bin ja erst mal beinahe skeptisch "schnuppern" gekommen... war dann allerdings überrascht, wie viele Muskeln man mit dieser "ruhigen Art" der Bewegung beanspruchen und aktivieren kann. Weil du alle Bewegungen toll ansagst, kann man sich auf das Spüren der Übung konzentrieren und braucht nicht "weiter voraus zu denken".

Neu war für mich auch, dass es okay ist, Übungen so zu machen, wie der Körper gerade kann bzw. will - oder auch eben nicht will: Zitat von dir: "Wackeln genießen" oder "Knie auf die Matte geben".

Ich hab ehrlich sofort deine lustige Art gemocht, ich war sogar bereit, dafür SEEHR früh morgens aufzustehen.

Margit, Laubegg

Ich freue mich schon jetzt auf das Herbst-Yoga mit Dir - denn es gibt nichts Schöneres und Entspannenderes für mich. Nach einem arbeitsreichen, stressigen Tag ist das Yoga mit Dir genau das Richtige für mich.

Ganz einfach: Ich fühle mich in Deiner Yoga-Einheit pudelwohl, kann abschalten und mich komplett fallen lassen. Es ist die Ruhe und Freude, die Du ausstrahlst - die mich berührt - die angenehme Stimme, die mich sanft verzaubert. Plötzlich wird alles andere unwichtig und ich bin im Hier und Jetzt. Das tut soooooooooo gut!

Ganz liebe Grüße und bis bald!

Claudia, Laubegg

Total super, total entspannend im wahrsten Sinne des Wortes. Es hat mir wirklich gut gefallen und wirklich gut getan. Auch wenn ich es nicht mitgesungen habe, aber das Mantra geistert noch immer in meinem Kopf herum.

Und wünschen würde ich mir (wenn es das nicht eh schon gibt) eine von Dir besprochene CD.

Alles Liebe und bis zum nächsten Mal,

Dorothea, Graz

Ich habe die Einheiten sehr genossen... Du schaffst es mit deiner sanften und humorvollen Art immer wieder mir ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern und dafür sage ich DANKE. Dein Unterricht gibt mir immer wieder die Möglichkeit mich voll und ganz auf mich selbst zu konzentrieren und tiefer und tiefer in unterschiedlichste Schichten meines Körpers einzutauchen.

Yoga mit dir ist jedes Mal eine Auszeit von der Realität in der du mit deinen nährenden Worten und deinen liebevollen Händen mich dort abholst wo ich in diesem Moment gerade bin und mich auf eine Insel der Entspannung holst auf der mein Geist klar und mein Körper weich und entspannt ist.

Das berühren deiner wärmenden Hände und der Duft des Sprays waren natürlich noch das Tüpfchen auf dem I.

Du bist definitiv eine Lichtkriegerin eine friedvolle Heldin die radikal lebensbejahend und fröhlich durchs Leben wandert und damit ihr Umfeld auf ganz automatische Art und Weise mitreißt und bereichert. Schön, dass es dich gibt und DANKE für deine nährnde Präsenz.

Ich fand es auch sehr schön, dass du Dinge die den Menschen vielleicht unangenehm hätten sein können sofort angesprochen hast und sie auf eine humorvolle Art und Weise dargestellt hast.

Auch liebe ich das Gayatri Mantra schon seit langer Zeit und es gibt wenige Moment in meinem Leben in denen es mich in den letzten Jahren nicht begleitet hat. ;-) Einfach danke dafür...;-)

Eva-Maria, Graz

Wie du ja weisst, war für mich Yoga etwas Neues. Zum Glück habe ich mich entschlossen etwas für mich zu tun und bin zum Yoga-Unterricht gegangen. Deine gute Laune und dein herzliches Lachen tun einfach gut. Zum Unterricht selbst: du gibst zwar die Übungen vor, aber jeder kann es so gut wie möglich nachmachen. Das finde ich super.

Monika, Laubegg

Ich hatte Yoga noch nicht gekannt und bin unvoreingenommen in die erste Stunde gegangen. Roswitha mit ihrer positiven Energie hat mich sofort begeistert. es ist einfach ein wunderbares Gefühl sich einzulassen auf diese Ebenen. Endlich mal eine Stunde für mich, den Alltag entfliehen ohne das mich lästige Gedanken verfolgen. Ich freue mich schon auf den Herbst den ich hoffe, dass es wieder so angenehme Yogastunden in Laubegg geben wird.

Elisabeth, Laubegg

Es war meine aller erste Yoga Einheit und ich hatte das große Glück diese bei Dir zu genießen. Es hat mir so gut getan, körperlich, psychisch und seelisch dass ich mehr wollte. Ich hab mich nach jeder Einheit schon wieder auf die nächst gefreut, diese Entspannung und das Abschalten im Kopf ist einfach wie eine Sucht. Dank Dir, deiner angenehmen Stimme und deiner ruhigen, gelassenen Ausstrahlung durfte ich das alles erleben. Ich kann es nur jedem sehr ans Herz legen sich im Herbst bei Dir anzumelden und deinen Unterricht zu genießen.

Danke liebe Roswitha! Bis bald

Sabine, Laubegg

Mir hat die Mischung aus Meditation/Mantra/Asanas/Shavasana sehr gut gefallen, auch das Überthema. Mir gefällt die Idee insgesamt gut, dass bei jedem Workshop bestimmte/unterschiedliche Themen vorgegeben waren – da man so auch die Wahl hat.

Silke, Graz

Es tut mir gut, wie klar und gut strukturiert du unterrichtest. Wie präzise und bedächtig du anleitest, ruhig, sehr meditativ für mich. Finde das auch schön, dass du lachst, und selbst wenn man nicht laut mitkichert manchmal, tut das einfach gut. Es ist anregend, was du nebenbei vermittelst, auch nicht zu viel.

Iunia, Graz

Yoga mit Roswitha ist für mich die totale Entspannung und sie hat mir Gelassenheit gelehrt. Jahrelang habe ich Fitnessstudio besucht und versucht einen Ausgleich zu meinen stressigen Alltag zu finden und dabei das Gegenteil erreicht. Vor 4 Jahren lernte ich Roswitha als Vortragende kennen und habe sofort gespürt, die YIN Einheit mit ihr ist genau was ich brauche.

Die Qualität, die persönliche Betreuung und die Ruhe welche wir bei ihr jetzt in der Alchemilla-Graz in der Grillparzerstraße genießen dürfen, ist unbeschreiblich. Ich freue mich auf den Herbst und bin wieder dabei, danke für alles liebe Roswitha.

Helga, Graz

Yoga hilft mir in den eigenen Körper einzutauchen und zu erkennen, dass ich liebenswert bin - keine Veränderung - reine Vollkommenheit. Zeit mit mir zu verbringen, mit meinem Herzfeld - eine wunderbare Frequenz, in der ich dank Deiner nährenden Worte eintauchen kann.

Maria, Graz

Bei Dir habe ich einen Platz gefunden an dem ich YIN Yoga praktizieren kann. Deine Art Yoga zu unterrichten hilft mir ruhig und bewusst zu Atmen, locker zu lassen, den Alltag und den Stress vor dem Yogaraum zu lassen und so etwas von der Gelassenheit während der Yogaeinheit in den Alltag zu nehmen.

Dein Lachen, deine Worte und wie du die Einheiten gestaltest sind für mich eine besondere Art der Entspannung. Ich fühle mich nach jeder Einheit flexibler, dynamischer und angekommen. Danke!"

Sabine, Graz

I mag yin sowieso und fand die workshops bei dir mega cool, also eecht super, fühlte mich ganz entspannt nachher und oft die Wirkung tagelang gespürt. Habe bisher wenig bis gar keine Erfahrung mit mantra singen gehabt somit war das für mich auch cool, was neues dazu gelernt :) und die mantra hat mir sehr gefallen, es fühlte sich richtig befreiend beim singen!

Edita, Graz

Es war toll, entspannend und zum Teil unheimlich berührend (z.b. die Vorstellung, wie wir uns selbst auf unser Wesentliches reduzieren). Auch die musikalische Begleitung war sehr gut gewählt und hat "irgendetwas in mir" zum Teil sehr stark angesprochen ☺.

Du hast dir in der Vorbereitung offensichtlich viele Gedanken gemacht - und in der Ausführung war es natürlich wie immer super!

Ich weiß nicht genau, ob ich Yoga MIT dir so mag oder WEGEN dir!!!

Nina, Graz

mir hot dei stund voll guat gfoln! :) i finds super, doss sie 110 min gedauert hot, des is wirklich fein und doss a lange einstimmungsphase wor, weil des braucht man amfoch. I bin zwor selber nit der fan vom singen/chanten, oba des wor bei dir so zwanglos und i hob amfoch nur zughört und des wor total schen.

Lisa Marie, Graz