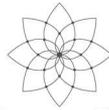


## Prajnana Yoga

- ... ich danke Dir für die schönen ruhigen Yogastunden während meiner ‚Stille‘ und auch heute. Ich fühlte mich wunderbar geborgen und auch ‚verstanden‘.
- ... danke dir! Der Yogaabend hat heute mal wieder richtig gutgetan! Die asanas waren stellenweise – wie der Tag heute, eine richtig gute Übung im Loslassenüben ... das Brett nach rechts gedreht, hat das Lächeln und Atmen erst mal recht schwer gemacht 😊
- Ich bin immer noch so voller Glückseligkeit, ausgelöst durch deine so wundervolle ruhige und dennoch kraftvolle Yogastunde. Ganz besonders jedoch die abschließende Entspannung, begleitet von deinem so erfüllenden Mantrasingen. Mein Herz war so weit und offen, dass es mir möglich war, wirklich nur mit dem Herzen zu hören. Mein Herz hat jegliche Nebengeräusche und auch alles andere ‚Störende‘ ausgeblendet - ich konnte einfach in vollem Umfang genießen.
- Lieber Martin, herzlichen Dank für die intensive und wieder so gute Stunde heute. Es ist immer der Moment in der Woche, wo ich ganz zu mir komme und meine Gedanken zur derzeitigen Situation nicht so vordergründig sind. Dafür danke ich dir von Herzen.
- Der Yogakurs ist ein liebgewonnenes Ritual in meinem Wochenablauf geworden, hätte ich so gar nicht gedacht. Ich war vielmehr der Meinung jedes Mal meinen inneren Schweinehund überlisten zu müssen...Vor allem fasziniert mich, dass online doch alles sehr nah und präsent ist. Das Einzige was ich bedaure ist, dass deine wunderschönen Mantren mit Gitarrenbegleitung unter der Übertragung echt leiden... die haben mich immer einfach so abgeholt.
- Lieber Martin, herzlichen Dank für deinen fantastischen Yogaunterricht. Ich empfinde es immer so, dass du genau weißt, was gerade guttut. Die vorletzte sehr energetische Yogastunde hat mir sehr gutgetan, habe mich lange nicht so gut anschließend in meinem Körper gefühlt. Und die letzte Stunde war durch die Entspannung und den ruhigen Ablauf auch so ein schöner Ausklang. Grundsätzlich mag ich es sehr, wie du es erklärst und in welchen Zustand mich die Yogapraxis bringt. Den Ausklang: in Stille sitzen mag ich auch sehr und ich komme sehr gut zu mir. Danke.
- Liebe Grüße und danke für deine so schönen und entspannenden, wenn auch manchmal anstrengenden Yogastunden sendet dir...
- ... herzlichen Dank. Ich bin froh und dankbar, dass ich an Deinem Yoga teilnehmen darf. War das Glücksyoga? Es fühlte sich jedenfalls so an ... eine wieder einmal schöne und intensive Yoga-Erfahrung.



## Prajnana Yoga

- ...ein Dankschön für den Yogaabend heute! Er war mal wieder besonders. Es sind manchmal und immer wieder die gewohnten asanas, die ich neu kennen lerne und entdecke.
- ... das war eine besondere Stunde heute, die ich sehr intensiv erlebt habe. Dir herzlichen Dank dafür!
- Wir hoffen sehr, dass Deine fantastischen Yogaklassen nächstes Jahr so schnell wie möglich fortgesetzt werden können, das fehlt uns wirklich sehr!
- ... vielen Dank für diesen schönen Kurs! Ich habe eine Tiefe in den Stunden erlebt, die mich wirklich bewegt hat.
- ... ein ganz herzliches Dankschön dir! Es war heute (wieder) wunderbar! ... ich weiß nicht, wie ich es ohne Yoga durch die Corona-Zeit bislang recht heiter geschafft hätte – zumindest war ich nach dem Yoga heiter/fröhlich.
- Ich hoffe, dass ich auch weiterhin an möglichst vielen deiner Stunden teilnehmen kann, denn deinen Unterricht empfinde ich als ganz wunderbar und wohltuend und vor allem tiefgehend bis in die inneren Strukturen. Mich begleitet dabei und vor allem auch danach eine sanfte Brise lächelnder Endorphine.
- ... es war recht anstrengend heute, ich hatte zweimal einen Anflug von einem Krampf in der Wade – das Danach war dann (wieder) wunderschön – die Gedanken haben ihre Streifzüge unternommen vom Loslassen und den schönen Geschenken, die mich dabei überrascht haben – Überraschungen, neue Geschichten, Wärme in den Gesichtern und in den Stimmen – Freude am Sein und am Da sein -es war mal wieder ein schöner Ausflug ... Danke dir.