

Anbei Antworten von Leuten die seit ca. einem Jahr mit dem Buch „48 Aufwärmreihen nicht nur für den Yoga-Unterricht“ arbeiten. Bei dem ersten Feedback sind die Fragen, die wir gestellt haben, zu finden.

Mit dieser E-Mail möchte ich dich fragen, wie dir das Buch „48 Aufwärmreihen nicht nur für den Yoga-Unterricht“, die du bei uns gekauft hast, gefällt.

Sehr gut! auch praktisch in der Anwendung beim unterrichten durch das Spiralenformat! Ganz schön sind die Fotos und Sprüche, die dem Buch so eine persönliche Note geben!

Welche Erfahrungen hast du mit dem Buch gemacht?

Nur gute! toll finde ich auch die Beschreibungen, die sehr detailliert auf der Körperebene beschreiben, wozu welche Übungen gut sind und was für Übungen bei welchen Beschwerdebildern besser wäre.

Was findest du gut, was können wir besser machen?

nicht besser... vielleicht könntet ihr ein Buch machen mit Yoga-Aufwärm-Übungen, die vor allem für Yoga mit alten Menschen bzw. für Kinder ist... das wäre wirklich toll!

Mit welchen Worten würdest du das Buch deinem/r Freund/in empfehlen?

Mit diesem Buch hast du eine gute Basis, um sehr leichte Yogastunden zu machen oder zu planen, aber auch, um alle Kund/innen gut aufgewärmt in ein anstrengenderes Yogaset zu begleiten!

Sabine Mürwald

In deinem Buch habe ich viele Anregungen gefunden, die ich zum Variieren unserer traditionellen Aufwärmübungen und –reihen gut gebrauchen kann. Manches, besonders die kraftvoll dynamischen Übungen, gibt es glaube ich so nur im Kundalini-Yoga. Sie bringen sofort eine angeregte, freudige Stimmung in die Yogagruppen. So würde ich das Buch auch weiter empfehlen (habe ich bereits). Ich danke dir für die Inspirationen.

Petra Feldmann

Mir hat dein Buch "48 Aufwärmreihen nicht nur für Yoga-Unterricht" sehr gut gefallen, ich empfehle es auch gerne weiter. Es sind viele Anregungen im Buch, um das Aufwärmen Interessanter zu gestalten. Ich verkürze nur manchmal die Menge an Übungen von einer Aufwärmreihe, je nachdem welche Yogaübungsreihe ich mache. Es ist auch alles schön Übersichtlich aufgeteilt. Wirklich ein gelungenes Buch.

Renate S.

Mir gefallen die 48 Aufwärmreihen sehr gut. Ich nutze sie in meinen Kursen zum Aufwärmen und Einstimmen auf die Stunde. Ich habe nichts auszusetzen und mag vor allem die lustigen Reihen, die Spaß und Freude bringen. Auch die Übungen für die Venen empfinde ich als sehr angenehm und hilfreich. Das Buch ist mir insgesamt ein guter Begleiter und ich kann den Beginn der Stunden damit schön abwechslungsreich gestalten. Vielen Dank dafür.

Daniela Wolf

Mir gefällt das Buch "48 Aufwärmreihen nicht nur für den Yoga-Unterricht" sehr gut. Sehr schöne Übungen, gute Bilder und einfache Erklärungen machen es zu einem guten Handbuch, in dem ich mich immer wieder gern schnell inspirieren lasse. Ich arbeite sehr gern mit diesem Buch. Vielen herzlichen Dank
Manuela

Aus Deinem Buch verwende ich die eine oder andere Aufwärmübung. Ein gesamter Komplex ist mir für den Yoga Unterricht zu viel, da sich viele Übungen dann fast schon mit den Asanas überschneiden. Somit suche ich mir wirklich sehr dynamische Übungen zusammen. Insgesamt finde ich das Übungsbuch inspirierend doch immer mal was Neues auszuprobieren. Normalerweise steht bei mir der Sonnengruß oder die 8 Bewegungen der WS am Anfang. Somit gibt es was zu wechseln. Ich entstamme der Yesudian-Yoga Schule und habe einige Fortbildungen besucht, daher sind mir viele Übungen nicht unbekannt. Wenn ich es empfehlen würde: Schau mal rein - es ist bestimmt auch für Dich was dabei. Ich profitiere sicherlich von dem Übungsbuch.
Jutta S.

Mir gefällt Dein Buch sehr gut. Ich habe die Aufwärmübungen in meinem Yoga-Unterricht ausprobiert, finde sie allerdings zu lang in der Kombination mit einigen Übungsreihen. Deshalb habe ich abgewandelt und gekürzt oder nur einige Sequenzen davon genutzt. Da ich auch Teenies und jüngere Schulkinder unterrichte ist für mich Dein Buch eine Fundgrube für neue Ideen zur abwechslungsreichen Gestaltung des Yoga-Unterrichts. Danke für Deine Nachfrage. So wurde ich wieder angeregt, erneut in Dein Buch zu schauen und siehe da- es fand sich gleich wieder etwas für meine nächste Stunde. Meiner Freundin würde ich sagen: "Schau einfach rein und du wirst begeistert sein."
Ich freue mich schon auf Dein neues Buch.
Ilona Gamnitzer

Ich war begeistert von den Aufwärmübungsreihen, die ich zum Teil in meinen Yogaunterricht habe einfließen lassen und die als energetisierend und harmonisch von meinen Teilnehmern empfunden wurden. Ich unterrichte sie gern immer wieder und bin selbst davon inspiriert.
Regina Bittner

Dein Buch gefällt mir sehr gut. Es ist ansprechend fröhlich und übersichtlich gemacht. Ich nutze das Buch um nachzuschlagen und einige Übungssequenzen etvl. in meinen Unterricht einzubauen.

Mit welchen Worten würdest du das Buch deinem/r Freund/in empfehlen?
Ein gutes Übungsbuch, weit mehr als nur Aufwärmübungen! Sehr praktikabel, gute knappe Beschreibungen. Eben ein gutes, hilfreiches Arbeitsbuch.
K. S.

Mir hat oben genanntes Buch sehr gut gefallen und ich nehme es regelmäßig für meinen Yogaunterricht her und habe damit nur gute Erfahrungen gemacht. Ich wüsste keine Verbesserungen. Das Buch kann ich mit den Worten sehr hilfreich für den Yoga-Unterricht und sehr anschaulich und übersichtlich gestaltet, empfehlen.

Ich freue mich auch schon auf das neue Buch und werde mir dieses dann bestimmt kaufen. Schon jetzt wünsche ich Dir damit viel Erfolg.

Therese Ganser

Die Aufwärmübungen Deines Buches fanden einen super Zuspruch in meinen Yoga-Kursen. Die Übungen lassen sich für jedes Alter verwenden, z.B. für sportliche Leute, die eher Power-Yoga bevorzugen, oder auch für Senioren, deren Beweglichkeit eingeschränkt ist. Das Buch würde ich ohne Abstriche jedem Yoga-Lehrer empfehlen.

Vorschlag: In einer Überarbeitung des Buchs könntest Du nach jeder Aufwärmreihe ein oder mehrere passende asanas empfehlen.

Als Empfehlung für einen Freund würde ich sagen, dass endlich hier etwas beschrieben ist, was in den meisten Yogabüchern zu kurz kommt, aber notwendig für den Unterricht ist. Außerdem können die Übungen von jedem in den Alltag integriert werden und, sie machen gute Laune bei alt und jung! Wirklich gelungen! Weiter so!

S.L., Yogalehrerin BDY/EYU

Ich finde Dein Buch sehr gut!

Es bereichernd sehr schön die Asanapraxis und die traditionellen Haltungen sehr.

Es ist auch sehr nützlich für die Vorbereitung/Aufbau einer traditionellen Asana.

So hat der Teilnehmer die Möglichkeit langsam in eine Asana hineinzuwachsen.

Natürlich sind es auch sehr schöne Lockerungs- und Aufwärmanregungen!

Es macht doch immer wieder Spaß darin herumzustöbern, da man auch nicht immer alle Übungen im Kopf parat hat und so einfach nach Bedarf eine Idee herausziehen kann.

Sehr schöne runde Sache!

Mirjam W.

An den "Aufwärmübungen" gefällt mir, dass es einfache Reihen sind, die sehr gut für ungeübte Yogateilnehmer, wie etwa in meinem Firmenkurs, als Einstieg geeignet sind. Auch die Gesundheitshinweise - worauf man bei welchen Problemen bei bestimmten Übungen aufpassen soll - finde ich hilfreich.

Christian Fabisch