

Testimonials

«Das Angebot von Silvia Staub «Bewegung im Freien, den eigenen Rhythmus, das eigene Mass» habe ich seit März 2021 meistens zweimal die Woche besucht. Mich überzeugt die Mischung aus Körperwahrnehmung, Joggen und das Eintauchen in die jeweilige Jahreszeit sehr. Die ganze Wirkung hat sich bei mir erst durch diese vielen Wiederholungen eingestellt.

Ich tendiere dazu, immer gleich loszurennen. Dank der Anleitung von Silvia habe ich gelernt, inne zu halten, nachzuspüren und Unterschiede wahrzunehmen. Vielen Dank!»
(ni) Okt. 2021

Ich habe das Angebot «Aus dem Arbeitstag in den Feierabend wechseln» im 2021 wöchentlich besucht und fühle mich seither tiefer mit meinem Atem verbunden und stärker in meinem Körper. Silvia Staub führt kompetent, feinfühlig und liebevoll durch die Stunde und gestaltet den Kurs abwechslungsreich und wirkungsvoll. Vor allem direkt nach der Stunde nehme ich jeweils einen signifikant grösseren Innenraum wahr und bin sehr zentriert. Einen idealen Übergang in den Feierabend. Danke.

(sts) Dez.2021