

## Referenser/ Feedback från mitt första yoga event Mörarp ☺

”Helt underbart upplägg! Tack för avslappning, delad energi och kärlek. Tack ♥” – Marie Spetz

”Tack för en underbar dag! Kände att jag behövde komma tillbaka till mig själv. Mer nyfiken på mindfulness som jag ska ta tag i igen och praktisera. Upplägget var perfekt! Ankis fantastiska trädgård är meditativ i sig själv och med er bådars guidning blev det en fantastisk helhet. Är gärna med fler gånger. Från hjärtat tack!” – Maria

”Fantastisk miljö, både för träning av mindfulness och yoga. Lagom långa pass för oss nybörjare. Avslappningen var underbar”

”Trevlig miljö – bra med information i början – bra start med mindfulness och bra avslut. Vi är väldigt nöjda! Tack för en trevlig eftermiddag!” – Helena och Maria

”Mycket intressant dag. Hade inga förväntningar innan. Men har lärt mig mycket och kommit fram till att vissa yogarörelser som jag inte trodde jag skulle klara av, klarade jag bra. Upplägget var bra. Mindfulness var nyttigt i denna stressade värld. Ni kunde förklara på ett bra sätt. Omgivningen gav en förhöjd känsla. Helhetsintrycket var mycket positivt och önskar att ni fortsätter och att vi har möjlighet att komma igen och utvecklas mer.” – Kristina

”Det har varit en jättetrevlig och fint dag. Jag tycker att upplägget var kanon och välkomstshoten var otroligt god ☺”

”Ett mycket passande upplägg. Miljön tillsammans med båda delarna gav en härlig helhet. Tycker avslutet att dela kan upprepas”.

”Tack alla härliga som bidrog förra söndagen . Blev påmind om hur längesen det var jag gick barfota. Som kroppen hade längtat efter det och efter yogan.” - Marie Ormberger

”Hjärtligt Tack för en rofylld och energigivande e.m. i en underbar trädgårdsmiljö helheten blev magisk återkommer gärna.” - Maria Arvidsson

”Tack för en givande e.m. i den vackra rofyllda trädgården. Känslan finns kvar inom mig.” - Anita Rosendal

”Tack för en på många sätt energigivande e.m. Tar med mig känslan och hoppas kunna behålla den i arbetsvardagen.” - Eva-Lena Einberg

”Hjärtligt tack för en härligt lugnande stund i en riktig sagoträdgård. Ett stort plus för Annas och Synvis härliga samarbete och er akrobatiska förmåga. Det här gör jag mer än gärna om.” - Anja Söderstjerna

”En helt underbar eftermiddag i Mörarp startade med en nyttig grön och god shot. I sagoträdgården ledde Synvis oss runt på en Mindfulness promenad. Anna fortsatte me

**andningsövningar, yoga och avslappning intill en spegelblank näckrosdamm. Lugnet inföll sig och längtan efter nästa mindfulness promenad.” Anja Södersjerna**

**”Tack för att jag fick komma! Har varit en underbar eftermiddag med trevliga människor, avkoppling och nya kunskaper. Har fått nya krafter. Mer än nöjd!” Lena Johansson**

**”Vilken skön söndagseftermiddag☺! Tack härliga Anna Numell med vänner för mindfulness – promenad, uteyoga, avslappning och uppvisning i acroyoga i underbar miljö! Jag är gärna med fler gånger. Då vill jag flyga ☺...” Marie Spetz**

**”Tack för en på många sätt energigivande e.m. Tar med mig känslan och hoppas kunna behålla den i arbetsvardagen.” Eva-Lena Einberg**

**”Hjärtligt Tack för en rofylld och energigivande em. i en underbar trädgårdsmiljö. Helheten blev magisk. Återkommer gärna.” Maria Arvidsson**