

Feedback Bogen

Kursus: VCmed Verlag Yoga für den Rücken 15 Termine 2009

Ich habe an einem Yoga Kurs mit der Trainerin Birgit Wulff teilgenommen und möchte folgendes Feedback geben (bitte auf der Rückseite weiter schreiben, wenn der Platz nicht ausreicht):

Über den Kurs (z.B. Organisation, Gruppengefühl, Tag, Tageszeit, Raum – was war gut, was könnte besser sein, was wurde vermisst):

Super... Gruppe, da man alle kennt, ...früh ist man aber nach müde,
aber nach dem Sonnengruß hellwach und freut sich schon auf die
Entspannung

Über das Kurs Material (z.B. Inhalt, Umfang, Verständlichkeit – was war gut, könnte besser sein, wurde vermisst):

umfangreich... verständlich zum Nachmachen... dabei...

Über die Kursleiterin (z.B. Erfahrung, Wissen, Pädagogik – was war gut, könnte besser sein, wurde vermisst):

Sie ist ruhig + ausgeglichen, Übungen verständlich angeleitet
und bei jedem Einzelnen die Durchführung geprüft + korrigiert

Über Deine Erfahrung mit Yoga (was hat Dir/Ihnen der Kurs persönlich gebracht, wie wirkt Yoga bei Dir/Ihnen):

weniger Schulterverspannungen bei Überforderung d. Gelenke d. Tätigkeit,
bessere Selbstwahrnehmung, mehr Achtsamkeit auf aufrechten
Gang und so nach außen selbstbewusstere Haltung.....

Eigene Notiz:

...eine nächste Kursreihe im Büro... das super.....