

Hallo Hans,

Inmiddels ben ik al zo'n twee weken bezig met de training. Een beetje op m'n eigen tempo en op m'n eigen manier, maar wel elke dag. Ik moet je zeggen dat ik zeer enthousiast ben over de training en over het effect! Wat voor mij echt goed werkt is 'afstand' te nemen van gevoelens en een oordeel te hebben over situaties en gevoelens die zich hebben voorgedaan. Dit is m.i. ook echt een meerwaarde tov Yoga. Natuurlijk is dat wel de achterliggende gedachte van de yoga, maar door er nu concreet mee te oefenen (mn dmv de zitmeditatie) merk ik dat ik pas echt 'snap' hoe het werkt en kan ik het beter toepassen.

Dus Hans, voor mijn gevoel heb ik echt een stap gemaakt met jouw training! Ik mis het inderdaad wel om ervaringen uit te wisselen met anderen. Maar ook op deze manier leer ik er veel van. Ik wilde je in ieder geval laten weten dat ik er baat bij heb en dat ik het een zeer mooie training vind. Ik ben ook blij dat het op mn pad is gekomen want het heeft me echt een houvast gegeven en kan er zowel in mn werk als persoonlijk door groeien.