

Das Deen und ich, wir kennen uns seit fast 10 Jahren. Ich kam damals als Vertretung für einen Aroha®-Kurs ... um danach noch viele weitere Aroha®-Kurse zu geben.

Das Deen ist für mich so etwas, wie ein "ideales" Sportstudio: nicht zu klein (alles, was das Herz begehrt, kann man hier machen), aber eben auch nicht zu groß. Dadurch entsteht für mich eine schöne, weil sehr persönliche (Arbeits)-Atmosphäre:

Wenn ich für jemanden einen Trainingsplan entwickle, kann ich sie oder ihn kurze Zeit danach fragen, wie er oder sie damit zurechtkommt, so dass wir den Plan dann ggf. weiter entwickeln können. Ebenso gut kenne ich die Teilnehmer in meinen Kursen: ihre Vorlieben genauso wie ihre Problemzonen.

Mein Lieblingstrainingsfeld ist die Beweglichkeit. Dazu gehören für mich sowohl fasziale Übungen als auch die Schulung von Körperwahrnehmung, Koordination und der Vorstellung, die man von Bewegungen hat. Oft fühlen wir uns steif, weil sich die Muskeln gegenseitig bei ihrer Arbeit behindern ... was sich mit ein bisschen Geduld aber ändern lässt.