

Von: [REDACTED]  
Betreff: [REDACTED]  
Datum: [REDACTED]  
An: [REDACTED]

Lieber Herr Lohnes,

da ich das gestrige Seminar eher verlassen habe, möchte ich Ihnen auf diesem Wege noch mal meinen herzlichen Dank übermitteln.  
Schon auf meiner Heimfahrt war ich erstaunt, wie leicht und wach ich mich fühlte, ohne dabei überdreht zu sein. Mein Zeitempfinden war verändert, ich empfand, dass ich "schnell" und ohne Anstrengung wieder zu (ca. 1,5 Std.) Hause war. Ich habe wunderbar geschlafen, kein Muskelkater am nächsten Tag, jedoch voller Bewegungsfreude. Es war als würde sich mein Körper auf jede Bewegung freuen, die ich ausführte. Dazu will ich noch sagen, dass ich jetzt 66 Jahre alt, nie Sport betrieben habe und schon in der Schule Turnen gehasst habe und in diesem Fach jeweils die zweitschlechteste Schülerin war. Ich hatte von Kind an, Angst vor dem Laufen und vor allem vor dem Hinfallen. Schwimmen und Fahrradfahren jedoch waren immer mit Freude verbunden. Und Fahrradfahren (zur Arbeit hin und zurück) und gelegentliches Wandern, sind alles was ich an "sportlichen" Betätigungen mache. Allerdings habe ich eine sehr gut ausgebildete Innenwahrnehmung von meinem Körper, spüre gut was da vor sich geht und kann mich sehr gut entspannen.  
So konnte ich alle Übungen verstehen. Vor allem das Laufen so lernen zu können, wie Sie es lehren, ist für mich ein richtiges Glück. Kann ich doch laufen und gleichzeitig meinen Körper spüren und nicht ausser Puste kommen.  
Ich habe meinem Mann kurz die Übungen aus dem Fitness-Programm gezeigt und bin dann schnell in die Bewegung gekommen wo alles zusammen kommt. Er sagte: "So habe ich Dich noch nie bewegen gesehen, Du läufst sonst eher wie ein Schiff durch die Wohnung", es sieht sogar schön aus."  
Soweit mein feedback, nochmals herzlichen Dank

Mit lieben Grüßen  
Ursula [REDACTED]