

Reacties van cursisten

Tijdens de koffie na de yogales van Rietje Rustenburg

- Heerlijke ontspanning door inspanning; voel me na de les altijd veel meer ontspannen dan ervoor.
- Rietje geeft vooral erg rustig en duidelijk haar lessen met aandacht voor elk detail. Ze heeft persoonlijke aandacht en ziet wat je echt niet kunt en geeft ook altijd alternatieve houdingen voor degene met beperkingen; daardoor blijf je makkelijker binnen je eigen grenzen.
- Iedereen zegt altijd met plezier naar de les te gaan en men wil eigenlijk geen les missen! Je hebt er echt de hele week nog plezier van.
- Rietje geeft op zorgzame en liefdevolle wijze haar lessen. Ook dat er twee weken achter elkaar min of meer dezelfde les wordt gegeven wordt als prettig ervaren. Je hebt namelijk dan ook vergelijkingsmateriaal en voelt vaak toch dat je de tweede keer iets makkelijker en verder in de houdingen kunt komen.
- Er zit een goede opbouw in de les; eerst een adequate opwarming, gevolgd door een of meerdere asana's en een goede afbouw en ontspanning. Na iedere houding is er altijd voldoende tijd om goed na te voelen wat de houding met je heeft gedaan, met indicaties van wat je eventueel zou kunnen voelen.
- Rietje reageert goed op de indicaties vanuit de groep d.w.z. dat ze goed aanvoelt of er behoefte is aan bv. benen uitschudden o.i.d.
- Vooral de grote zorgvuldigheid waarmee Rietje haar lessen voorbereidt en geeft, worden als positief ervaren. Ze brengt herhaaldelijk een glimlach op het gezicht van de cursisten (op haar aanwijzing; dat wel).
- Hele fijne lessen, we zijn heel enthousiast over je.
- Rietje we zijn heel blij met je en hopen nog lang van jou en je lessen te mogen genieten.

