

Bigi Maier, Inhaberin Studio bigimaier.ch



- **CoreYoga** bedeutet für mich Zeit und Raum geben - und diesen sich füllen lassen mit dem, was gerade ansteht.
- Zu beobachten wie Prozesse in Gang kommen bei meinen Kundinnen, bei mir selber, Aha-Erlebnisse teilen zu dürfen, auch mal bei emotionalen Erkenntnissen dabei zu sein ergreift mich immer wieder neu.
- Dank CoreYoga fühle ich mich selber fitter, beweglicher und irgendwie jünger als vor 15 Jahren als sich noch alles um Leistung und die Figur drehte. Heute entspricht mein Körper meinem Fühlen - ich kann mich so bewegen und sein wie ich es möchte, ohne körperliche Einschränkungen.



- **ZUMBA** bringt wieder etwas mehr Bewegung in mein Leben. Tanzen, bewusst auf die Musik gerichtete Bewegungen geben mir Glücksgefühle. Es ist wirklich so - ditch the routine, join the party! Wir machen kein Training, wir feiern - let's party :-)))

Text folgt