

24.11.2008

Samu Roi, fühl' dich umarmt!

Trainieren und WS bei Dir besuchen ist immer lebendig und interessant; intensive psychische und physische Arbeit.

Mein Zugang zum Pilatestraining wurde - Dank Samu Roi - lebendiger, verständlicher, funktioneller.

Die Trainingsanleitungen sind derart ideenreich, mit einem individuellen Zugang zur Person.

S.R. zeigt mit seiner Arbeitsweise wie man Bewegungsabfolgen effizient in die Übung bringt und der Geist den Körper beherrscht.

S.R. findet zu jedem Übungsproblem eine bombensichere Lösung und bringt dadurch den Body zu Höchstleistungen.

Bis allerdings die Übungsausführung der Vorstellung von S.R. entspricht, bedarf es mitunter langer Diskussion unter physischer Anspannung, "Durchwanderung der Hölle", wie S.R. sagt, Tötung des Egos und Austräumung von Missverständnissen sprachlicher Natur.

Im Erkenntnis, dass es nur mit Ausdauer, Konzentration, Kontrolle der Powerengine, Präzision in der Bewegung und kontrollierter Atmung einen Weg zum "Himmel" gibt, geht man plückerich, muskulär und mental gestärkt nach Hause.

So auch am letzten Wochenende. Dafür noch einmal Danke und BUHU!

Liebe Grüße  
Jungfrau