

## SAGT OM HOLISTIC YEAR AV NÅGRA DELTAGARE

“Ett år som har gett mig större respekt och ömhet för min egen kropp och mitt liv, och som lärt mig att älska mig själv för den jag är och utvecklats till. Låter klyschigt, men jag tycker om mig själv mer och är mer uppmärksam på vad min kropp vill ha, istället för vad jag kräver av den. Jag lyssnar istället för att ställa krav helt enkelt, och har blivit lite mer ödmjuk inför träning. Jag mår bra av träning, men jag mår bra av just den här träningen som du erbjuder och har hittat vad jag gillar, du har träffat helt rätt och du är min stora förebild.” / Malin Hjalmarsson

“Ett helhetskoncept som kopplar in både kropp och knopp. Det har varit ett utmanande år där jag har fått värdera och omvärdera en hel del i mitt liv. Som hjälp har jag haft månadens uppdrag bestående av olika utmaningar mot mig själv och mina värderingar, där jag fått bli mer medveten om vad jag värderar högt och vad jag vill prioritera. Träningen har varit enkel att göra hemma, när jag själv haft tid, vilket har underlättat i vardagslivet. Tack för alla lärdomar Cecilia, du är en otroligt inspirerande och klok människa.” / Moa Westman

“Tack Cecilia för 12 månader med mycket variation, vackra flöden och rörelse glädje tillsammans med klokt "soffhäng", inspirerande läsning/texter och uppskattade personliga mejl!” / Clara Dymen

“Holistic träningskurser startar en process i en som är både kroppslig och själslig. Cecilia har hjälpt mig att förvalta och ta hand om det som startats med en varm och personlig känsla.” Anja Åkesson

“ För att kunna fortsätta att utvecklas och göra förändringar som person behövde jag rätt redskap. Jag tog den chansen, Hoistic Year har gjort skillnad för mig!”  
/ Annika Lans

“Du är en fantastisk inspiratör! Klok som en bok och så ödmjuk. Jag tycker att jag har lärt mig otroligt mycket under det här året och det har varit en så fin helhet, vilket jag antar är tanken. Det har verkligen varit en holistisk kurs! Kropp OCH själ! Det allra bästa har varit inspirationen. Att ha en plats att gå till och få inspiration.”  
/ Danielle Wildrix

“Holistic YEAR har fått mig att tänka i positiva banor. Det har fått mig att landa i mig själv och hjälpt mig skapa en tydlig målbild mot mitt bästa jag. Istället för att sluta med en massa saker har jag börjat med en massa saker. Positiva vanor/tankar tar plats och då försvinner de negativa vanorna/tankarna av bara farten. Träningen har varit allsidig och utmanat mig på alla tänkbara sätt. När jag har behövt känna mig totalt utpumpad i

varenda muskel har jag haft den möjligheten, när jag bara har behövt stillhet, tystnad och lugn har det funnits. Jag rekommenderar denna kurs till alla jag känner, på riktigt.  
" /Angela Massaro

"Jag har gett mig själv värdefulla stunder där jag lärt, förstått och förlåtit mig själv och andra. Det känns som jag fylls på av lugn och kärlek ända ut i fingerspetsarna. Låter helkonstigt men jag kan verkligen känna så och känna mig lycklig så jag svämmas över. Tack, tack, tack innerligt och hjärtligt!" / Vivi-Ann Nordén