

कल्पना वर्मा

जभी से योगा चालु किया | तभी से हमे थकान कम लगती है | हमारी सेकेन्ड लाईन ए.आर.टी चालु है | इस लिये हमे निंद ज्यादा आती थी, लेकिन अभी कम लगती है | मुड फ्रेश रहता है. गुस्सा कम आता है | थकान कम महसूस होती है | आगे भी योगा चालु रखना चाहते है |

डॉली खान

मुझे जमीन पर बैठने नहीं होता था | अभी मैं आराम से बैठती हूँ | मुझे योगा क्लास से बहुत फायदा हुआ | मेरा पित्त साफ नहीं होता था और बाथरूम भी बराबर नहीं होता था | अभी योगा क्लास के बाद मेरी सब तकलीफें दूर हो गयी है | एमडॅक्स और अम्बीका योग कुटीर को धन्यवाद करती हूँ और उनका आभार मानती हूँ | अपनी लाइफ में रोज योगा करूंगी और दूसरोंसे भी योगा करवाऊंगी ये मैं वादा करती हूँ |

रमेश चव्हाण

मी गेले, दहा आठवडे योगा क्लासेस सुरु करण्या अगोदर शारिरिक आणि मानसिक ताण यापासुन मी त्रस्त होतो. मी योगा क्लास मध्ये आलो आणि मी नियमितपणे योगा करण्यास सुरु केले. तेव्हापासुन मी ब-याच अंशी मानसिक शांत झालो आणि घरात सुध्दा मी शांतपणे राहतो .

माझी एकाग्रता वाढली, शरिरातील त्रासही कमी होत आहे असे वाटायला लागले. मला योगा क्लास मधील आसने केल्यामुळे शरिरातील अवयव सक्रीय आणि तणावमुक्त होऊन हलके वाटायला लागले आहे. मला हा अनुभव खूप आवडला आणि मी माझ्या मनापासुन मुंबई जिल्हे एड्स नियंत्रण संस्थेचे आणि अंबिका योग कुटिर च्या सर्व शिक्षकांचे आभार मानतो.

सौ. प्रीती कदम

मला योगाला येण्या अगोदर थकवा लागत होता. एक काम केले की, दुसरे काम करण्याची इच्छा होत नव्हती. एकदम थकून जात असे. पण मी योगा करू लागल्या पासून माझी काम करण्याची स्फूर्ती वाढली. माझी इच्छा आहे की, मी माझ्यासारख्या इतर लोकांना सेवा देण्याची इच्छा ठेवते.

श्रीमती लक्ष्मी कनोजिया

योगा करने से मुझे बहुत फर्क पडा | मुझे ऐंसिडिटी का प्राब्लेम था |

वो भी काफी हद तक कम हुआ | जब से योगा करने लगी तबसे एक भी ऐंसिडिटी की दवा खाने की जरूरत नहीं है | में मुंबई जिल्हे एड्स नियंत्रण संस्था और अंबिका योग कुटिर की बहुत धन्यवाद करती हूँ, की काफी कुछ सीखने को मिला मुझे बहुत खुशी हुई |

सुचिता आजगावकर

माझा रीडी ४ आधी ५६६ होता. आता तो ७६२ आहे. पहिले मी टेन्शन मध्ये असायची तर आता टेन्शन मध्ये नसते. तबबेत चांगली आहे. स्वभावात बदल झाले. मला सूर्यनमस्कार जास्त आवडतात. थकवा दूर झाला आहे. पहिली मी सारखी आजारी पडायची आता मी जास्त आजारी पडत नाही. योगा आणि सूर्यनमस्कार मुळे जास्त उत्साह वाढला आहे.

करीना शेख

मुझे योगा करना बहुत अच्छा लगता था | मगर कभी योगा करने के लिये वक्त नहीं मिलता था लेकिन जब मुझे पता चला योगा के बारे में की हमें योगा सिखाने वाले है तो मैं खुश हो गई |

मुझे योगा करने से पहले जॉईंट पेन बहुत होता था | मगर जबसे मैं योगा करने लगी तभी से मुझे जॉईंटपेन से राहत मिल गई | अभी मुझे जॉईंटपेन नहीं होता है |

