

Ich nehme schon seit mehr als 4 Jahren bei Julia Butrym-Poludniewska Yoga-Unterricht und kann sie wärmstens als Lehrerin empfehlen: sie beherrscht Yoga außerordentlich gut, arbeitet sehr professionell und ist ein wunderbarer Mensch. Ich habe noch nicht eine Stunde bei ihr erlebt, die eine pure Wiederholung vergangener Stunden war - sie bietet immer neue Ideen und baut zugleich auf dem Gelernten auf. Sie kann die Schüler sehr gut fordern und motivieren - ist aber zugleich einfühlsam und geht auf individuelle Bedürfnisse soweit möglich sehr gut ein. Man kann in ihren Stunden ernsthafte und tiefe Einblicke in die Kunst des Yoga bekommen und ebenso gut auch mal lachen. Bei Julia Yoga-Unterricht zu nehmen hat mir nicht nur im Hinblick auf meine Gesundheit weiter geholfen - die Stunden mit ihr sind vielmehr zu wichtigen Bestandteilen meines Alltags in Warschau geworden
Anne Giebel „Organisation for Democratic Institutions and Human Rights”

About three years ago I joined the lunch-time yoga class organized at my office three days a week. At first, the athletic-style of the class and the instructor's demanding nature wasn't as comforting as the more relaxing yoga classes focused on breathing that I had done in the U.S. Very quickly though, I started to appreciate how Julia is able to help me focus on my muscles and posture in a way I hadn't before. Her encouragement and comments on my improvement mean so much more because they follow hard work actually focusing on each asana to get a deeper stretch or stronger body. Her classes are always varied so I don't get bored, and she calibrates the class well so that all of us continue to improve and grow in our practice. I'm honestly grateful that I have the opportunity to practice yoga at work with Julia- it improves my efficiency in the office and adds to my work-life balance.
Lauren Baranowska „Organisation for Democratic Institutions and Human Rights”