



## NEWSLETTER NOVEMBER 2017

„Jeder Atemzug, jeder Schritt, den wir tun, kann mit Frieden, Freude und Gelassenheit erfüllt sein. Wir müssen nur wach sein und im Augenblick leben.“

*Thich Nhat Hanh*

Liebe Yogini, lieber Yogi,

ein wichtiger Aspekt in der Yoga-Praxis ist die Achtsamkeit. Was bedeutet dies ganz konkret? Zum einen bedeutet es, ganz präsent im gegenwärtigen Moment zu sein und diesen bewusst wahrzunehmen. Es bedeutet aber auch, Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Dies erreichst du durch bewusstes Atmen, Meditation und Entspannung, aber auch durch das Verbunden sein mit der Natur.

Vom 6. bis 10. Mai 2018 biete ich ein Yoga-Seminar zum Thema „Achtsamkeit – bewusst im Hier und Jetzt sein“ in Leutkirch im Allgäu an. Das Anmeldeformular sowie den Tagesablauf findest du im Anhang oder auf [www.yogazentrum-sob.de](http://www.yogazentrum-sob.de)

Das **AllgäuSeminarhaus** ist eine idyllisch in der Natur gelegen ehemalige Mühle, stilvoll renoviert und zum Wohlfühlen eingerichtet. Das Haus ist umgeben von einem Grundstück mit Bachlauf und einer Retreathütte, die zum Rückzug und zur Stille einlädt. Ein wunderschönes Seengebiet ist in einiger Entfernung zu Fuß gut erreichbar.

Das Haus bietet unter anderem einen großen Speise- und Gemeinschaftsraum im Erdgeschoß mit Kachelofen und Terrasse, einen schönen Seminarraum und einen stimmungsvollen Meditationsraum sowie helle, freundliche Schlafzimmer.

Unabhängig vom Kursangebot können ayurvedische Massagen gebucht werden. .

[www.allgaeuseminarhaus.de](http://www.allgaeuseminarhaus.de)

Ich wünsche dir weiter viel Erfolg und Freude bei deiner Yoga-Praxis!

*Herzlichst*

*Deine Sabine Krause*

---

## TERMINE NOVEMBER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.30 Uhr sanfte Stunde				9.00 - 10.30 Uhr sanfte Stunde
17.15 - 18.45 Uhr Hormonyoga		17.15 - 18.45 Uhr Anfänger VHS-Kurs	17.30 - 19.00 Uhr Fortgeschrittene	
19.00 - 20.30 Uhr Fortgeschrittene	18.30 - 20.00 Uhr Fortgeschrittene	19.00 - 20.30 Uhr Fortgeschrittene	19.15 - 20.45 Uhr sanfte Stunde	
	20.15 - 21.45 Uhr sanfte Stunde			

---

## MUDRA DES MONATS

### Muntermacher-Mudra

**Hilft bei akuter und chronischer Müdigkeit.**

Atme einige tiefe Atemzüge bei geöffnetem Fenster, dabei mit der Ausatmung die verbrauchte Energie bewusst abgeben. Danach schüttele die Beine und Arme aus und klatsche in die Hände. Setze dich nun im Meditationssitz hin und forme die Mudra: strecke die Finger aus, bringe den linken Mittelfinger und Daumen zueinander, dann den rechten Daumen dazwischen, der linke Mittelfinger drückt leicht auf den rechten Daumen. Stelle dir vor, dass du mit jedem Atemzug frische Energie aufnimmst.

Wiederhole die Affirmation: "**Die universelle Lebenskraft durchströmt mich, erfrischt meinen Geist und liebkost meine Seele.**"

---

## YOGAZENTRUM SCHROBENHAUSEN

### Sabine Krause

Yogalehrerin BYV · Reiki-Großmeisterin/ Lehrerin · Energiearbeit · Coaching

Bahnhofstraße 22b

86529 Schrobenhausen

Tel. 08252 - 915 93 02

Mobil 0171 - 201 78 74

[info@yogazentrum-sob.de](mailto:info@yogazentrum-sob.de)

[www.yogazentrum-sob.de](http://www.yogazentrum-sob.de)

Wenn du dich von diesem Newsletter abmelden möchtest, sende bitte eine Mail an

[info@yogazentrum-sob.de](mailto:info@yogazentrum-sob.de) mit dem Betreff >abmelden<