



NEWSLETTER JULI 2019

Liebe Yogini, lieber Yogi,

es gibt viele Gründe, warum wir Yoga praktizieren. Zum einen sind es meist die körperlichen Gründe wie z. B. Rückenbeschwerden, Verspannungen oder mangelnde Kondition. Aber auch psychische Gründe wie Stress, nachlassende Leistungsfähigkeit und Konzentrationsschwäche bringen uns dazu, Yoga zu praktizieren. Wer Yoga übt, hat mehr Energie. Das Prana, die Lebensenergie wird gesteigert. Und nicht nur körperliche, sondern auch geistige Blockaden lösen sich. Yoga führt uns nach innen, bringt mehr Selbstbewusstsein, Gelassenheit und Lebensfreude. Yoga öffnet das Herz und lässt ein tiefes Glücksgefühl entstehen. So fühlen wir uns auch mehr mit anderen Menschen verbunden – auch das macht glücklich. Um dieses Glücksgefühl zu erfahren ist nur eines nötig: regelmäßiges Üben! Am besten zusätzlich zur Yogastunde im Yogazentrum auch mal zu Hause. Und auch in den Ferien ist es sinnvoll, weiter dran zu bleiben. Du hast noch keinen **Übungsplan** für zu Hause? Dann frage bei deiner nächsten Yogastunde einfach danach; du bekommst ihn kostenlos im Yogazentrum.

Im Herbst biete ich wieder **Reiki-Seminare** mit Einweihung in die unterschiedlichen Lichtgrade an. Hier schon mal alle Termine im Überblick, damit du bei Interesse besser planen kannst:

1. **Reiki-Seminar** mit Einweihung in den **ersten Reiki-Grad:**
Sonntag, 22. September von 10 bis ca. 17 Uhr.
2. **Reiki-Seminar** mit Einweihung in den **zweiten Reiki-Grad:**
Sonntag, 13. Oktober von 10 bis ca. 17 Uhr.
3. **Reiki-Meister-Seminar** mit Einweihung in den **dritten Reiki-Grad:**
am Sonntag, 10. November von 10 bis ca. 17 Uhr.

Nähere Informationen zu allen Reiki-Seminaren und Anmeldung unter yogazentrum-schrobenshausen.de/reiki/

Das Yogazentrum macht **Sommerpause vom 5. bis 30. August**. Ich bitte alle, die ihre Yoga-Matte im Yogazentrum lassen, diese vor den Ferien mit nach Hause zu nehmen, damit sie beim gründlichen Putzen nicht im Weg sind. Danke!

Nach den Sommerferien beginnen alle Kurse, auch der Hormon-Yoga-Kurs, wieder ab dem 2. September.

Ich wünsche dir einen schönen Sommer und erholsame Ferien,
OM Shanti

Deine Sabine Krause

TERMINE SOMMER 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.30 Uhr sanfte Stunde		9.00 - 10.30 Uhr sanfte Stunde		9.00 - 10.30 Uhr sanfte Stunde
			17.30 – 19.00 Uhr sanfte Stunde	
19.00 - 20.30 Uhr sanfte Stunde	18.30 - 20.00 Uhr Fortgeschrittene	18.30 – 20.00 Uhr sanfte Stunde	19.15 - 20.45 Uhr sanfte Stunde	

Sommerferien vom 5. bis 30. August

ASANA DES MONATS

VRISHIKASANA (Delphin)

Körperliche Wirkung: Kräftigt die Schulter- und Nackenmuskeln sowie die Oberarme. Durchblutet den Kopf- und Brustbereich. Beseitigt Migräne und Kopfschmerzen. Verbessert die Leistungsfähigkeit der Sinnesorgane. Beugt Senkungserscheinungen der Bauchorgane vor. Regt die Verdauung an.

Energetische Wirkung: Aktivierte Chakras: Sahasrara und Ajna.

Geistige Wirkung: Erhöht die Funktion des Gehirns (ähnlich wie beim Kopfstand).

YOGAZENTRUM SCHROBENHAUSEN

Sabine Krause

Yogalehrerin BYV/ ZPP

Reiki-Großmeisterin/ -Lehrerin · Energiearbeit · Coaching

Bahnhofstraße 22b

86529 Schrobenhausen

Tel. 08252 - 915 93 02

Mobil 0171 - 201 78 74

info@yogazentrum-sob.de

www.yogazentrum-sob.de

Wenn du dich von diesem Newsletter abmelden möchtest, sende bitte eine Mail an info@yogazentrum-sob.de mit dem Betreff >abmelden<