



NEWSLETTER FEBRUAR 2020

Liebe Yogini, lieber Yogi,

Dankbarkeit ist das freudige Anerkennen all der großen und kleinen Dinge des Lebens. Durch sie würdigen wir all die glücklichen Fügungen, die unsere Lebensumstände bestimmen. Es gibt viele Gründe, dankbar zu sein.

Auch ich möchte mich bei all meinen Schülern und Schülerinnen bedanken, für das Vertrauen und die Treue – einige von euch sind schon mehr als 10 Jahre dabei - , für die positive Resonanz und für das, was ich durch meine Schüler lernen darf. Aus diesem Grund schenke ich allen meinen Schülern am **Donnerstag, den 2. April um 19.15 Uhr** eine **TRAUMREISE** mit der Harfenistin Christine Högl. Die Künstlerin lädt uns dazu ein „...mit dem Klang meiner Harfe auf eine Traumreise zu gehen. Die Klänge der keltischen Harfe IONA sind unmittelbar. Wie eine Umarmung berühren sie sanft, nur mit einer Melodie geben sie ein Lächeln weiter. Wenn wir dann still werden und lauschen, können die Harfenklänge uns Flügel verleihen und das Tor zur Anderswelt öffnen. Diese Welt ist immer da. Es sind unsere Visionen, Träume und Fantasien, das Rätselhafte und Geheimnisvolle ...“ Näher Informationen unter www.christinehoegl.com Die Traumreise dauert ca. 60 Minuten; die Yogastunde an diesem Tag um 19.15 Uhr entfällt.

Am Dienstag, **18. Februar von 18.00 Uhr bis 18.30 Uhr** biete ich wieder für alle meine Schüler eine **Meditation** an. Die Teilnahme ist kostenlos und es ist keine vorherige Anmeldung nötig. Im Anschluss findet wie gewohnt die Yogastunde für Fortgeschrittene statt.

Yoga-Ferien im Allgäu

Für das Yoga-Seminar in Leutkirch im Allgäu vom **30. April bis 2. Mai** hast du jetzt noch die Möglichkeit, dich anzumelden und dabei zu sein. Freue dich auf die wohltuende Wirkung intensiver Asana-Praxis, heilsamer Meditationen und tiefer Entspannung in naturnaher Umgebung. Neben den Yoga-Stunden bleibt dir noch viel Zeit für Spaziergänge in der wunderschönen Umgebung oder eine ayurvedische Anwendung.

Das Anmeldeformular, den Tagesablauf sowie weitere Informationen findest du unter www.yogazentrum-sob.de/yogaferien

OM Shanti

Deine Sabine Krause

TERMINE FEBRUAR

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
17.15 – 18.45 Uhr Hormonyoga		17.15 - 18.45 Uhr sanfte Stunde	17.30 – 19.00 Uhr sanfte Stunde	
19.00 - 20.30 Uhr sanfte Stunde	18.30 - 20.00 Uhr Fortgeschrittene	19.00 - 20.30 Uhr sanfte Stunde	19.15 - 20.45 Uhr sanfte Stunde	

Meditation am Dienstag, 18. Februar von 18.00 bis 18.30 Uhr

ASANA DES MONATS

PARIVRITTA-JANU-SIRSASANA (Knie-Stirnhaltung mit Drehung)

Körperliche Wirkung: Dehnt intensiv die Hüften. Stärkt die Waden, die rückwärtigen Oberschenkelmuskeln und die gesamten Rücken- und Schultermuskeln. Streckt die Wirbelsäule. Hilft bei Ischias- und Hüftbeschwerden. Entspannt das Sonnengeflecht und regt die Verdauung an. Fördert die Funktion der Leber und der Bauchspeicheldrüse.

Energetische Wirkung: Öffnet die feinstoffliche Wirbelsäule (Sushumna). Angesprochene Chakras: alle Chakras entlang der Wirbelsäule.

Geistige Wirkung: Entwickelt Geduld, Hingabe und die Fähigkeit, loszulassen.

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<