



NEWSLETTER JULI 2020

„Den Puls des eigenen Herzens fühlen. Ruhe im Inneren. Ruhe im Äußeren. Wieder Atem holen lernen, das ist es.“

Christian Morgenstern

Liebe Yogini, lieber Yogi,

durch die Yoga-Praxis entwickeln wir immer mehr Achtsamkeit, für uns selbst, für unsere Mitmenschen, für unsere Umwelt. Was aber bedeutet dies für unser Leben?

Leben bedeutet immer auch Leiden. Doch viel Leid erschaffen wir uns selbst, indem wir Erwartungen haben, wie die Dinge zu sein haben. Wir lehnen bestimmte Situationen, Menschen, Umstände ab oder wir wollen unbedingt dies oder jenes haben bzw. erreichen, was aber im Moment nicht möglich ist. Dadurch sind wir frustriert, haben Selbstzweifel und entwickeln negative Gefühle. Oft sind diese Gefühle gekoppelt mit negativen, destruktiven Glaubenssätzen.

Durch die Achtsamkeitspraxis konzentrieren wir uns auf den gegenwärtigen Moment, nehmen uns und unser Umfeld bewusst wahr. So können wir Erwartungen loslassen, geben innere Widerstände auf und öffnen uns mehr für positive Gefühle. Besonders das Gefühl der Zufriedenheit hilft uns, die Dinge anzunehmen wie sie sind.

Hier zwei Achtsamkeits-Übungen, die sich leicht im Alltag nachvollziehen lassen:

- Mehrmals am Tag den Körper wahrnehmen, wie stehe, gehe oder sitze ich? Wie fühlt sich das an? Eventuell die Körperhaltung korrigieren, sich aufrichten und bewusst atmen.
- Mehrfach am Tag innehalten und lauschen. Bewusst die einzelnen Geräusche unterscheiden, leise und laute Geräusche, Geräusche von drinnen und draußen. Die Klänge als eine Musik wahrnehmen, die nur für mich gespielt wird.

Die Sommerferien des Yogazentrums beginnen dieses Jahr am 10. August und enden am 4. September.

Ich wünsche dir einen schönen Sommer mit vielen achtsamen Momenten und besonderen Augenblicken.

Om Shanti

Deine Sabine Krause

TERMINE JULI 2020

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	

Sommerferien vom 10. August bis 4. September

ASANA DES MONATS

KURMASANA (Schildkröte)

Körperliche Wirkung: Diese Übung regt die Bauchorgane an, besonders Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse. Sie wirkt harmonisierend auf die Verdauung und regt die Abwehrkräfte an. Die Kniesehnen und -muskeln werden flexibel, Waden und Gesäß werden gedehnt.

Energetische Wirkung: Bei längerem Halten energetisch sehr wirksame Übung, sie aktiviert alle Chakras entlang der Wirbelsäule und harmonisiert das Sonnengeflecht.

Angesprochene Chakras: besonders Manipura

Geistige Wirkung: Hilft, die Sinne und den Geist nach innen zu richten.

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<