



„Über allen Tugenden steht eine: Das beständige Streben nach oben, das Ringen mit sich selbst, das unersättliche Verlangen nach größerer Reinheit, Weisheit, Güte, Liebe.“

Johann Wolfgang von Goethe

Liebe Yogini, lieber Yogi,

endlich ist es soweit: Ab **Montag, den 28. Februar** öffnet das Yogazentrum wieder, nun in den neuen Räumen in der Michael-Lang-Strasse 5a in Schrobenhausen-Edelshausen. Ich freue mich darauf, wieder in der Gruppe zu unterrichten. Die Gruppen werden mit maximal zehn Teilnehmern kleiner sein und so wird vielleicht noch mehr ein Gefühl des Miteinanders entstehen. Zusätzlich biete ich ab 28.02. immer montags um **17.15 Uhr den Hormon-Yoga Kurs** an. Voraussetzung für das Stattfinden der Kurse ist, dass sich mindestens fünf Teilnehmer angemeldet haben. Das Online-Angebot bleibt weiterhin bestehen.

Damit du besser planen kannst, hier schon mal eine Vorschau auf die **Termine im März**:

Duftabend: Am Freitag, den **11. März** von 18 bis 20 Uhr biete ich dir die Möglichkeit, hochwertige 100% reine ätherische Öle und Ölmischungen vom Weltmarktführer Young Living kennenzulernen. Du erfährst, wie du diese auf viele verschiedene Arten anwenden und genießen kannst. Mit diesen reinen ätherischen Ölen und Ölmischungen kannst du die Raumluft verbessern und eine Wohlfühlatmosphäre schaffen, egal ob im Arbeitsbereich, im Wohnraum oder im Schlafzimmer. Du kannst die Öle auch während deiner Yoga-Praxis einsetzen, um noch tiefere Erfahrungen zu machen. Auch bei Stress, Erkältung Kopfschmerzen etc. bieten die naturreinen Produkte vielseitige Anwendungsmöglichkeiten. Auch wenn du bereits erste Erfahrungen mit den Ölen gemacht hast, gibt dir dieser Abend die Möglichkeit, Fragen zu stellen und auch neue Ölmischungen kennen zu lernen.

Anmeldung über die Buchungsseite yogazentrum-sob.de/termine/ oder per E-Mail.



Reiki Seminar 1. Grad: Am Samstag, den **19. März** von 10 bis ca. 16 Uhr findet ein Reiki-Seminar mit Einweihung in den ersten Reiki-Grad statt. Diese bewirkt eine stärkere Verbindung mit der universellen Lebensenergie. Der physische Körper wird gereinigt, die Chakras aktiviert und die feinstofflichen Energiekanäle geöffnet, damit die universelle Lebensenergie frei fließen kann. Dadurch werden Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Der erste Reiki-



Grad ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg der persönlichen und spirituellen Entwicklung. Wenn du Interesse am **2. Reiki-Grad** hast, kannst du gerne einen individuellen Termin mit mir vereinbaren.

Nähere Informationen und Anmeldung unter yogazentrum-sob.de/reiki/

OM Shanti

Deine Sabine Krause

TERMINE FEBRUAR

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

Ab Montag, den 28.02. um 17.15 Uhr Hormon Yoga.

ASANA DES MONATS

PARIVRITTA-TRIKONASANA (GEDREHTES DREIECK)

Körperliche Wirkung: Kräftigt die Rumpfmuskeln, Oberschenkel und die gesamte Beinmuskulatur. Dehnt die Wirbelsäule und macht sie geschmeidig. Mildert Rückenschmerzen. Regt die Entgiftung und die Ausscheidung von Stoffwechselschlacken an. Belebt die Funktion der Unterleibsorgane. Dehnt den Brustkorb. Aktiviert die Funktion von Leber, Galle, Darm, Milz und Bauchspeicheldrüse. Macht die Taille schlanker und baut überschüssiges Fett ab.

Energetische Wirkung: Wirkt harmonisierend. Aktivierte Chakras: Alle Chakras entlang der Wirbelsäule.

Geistige Wirkung: Trikonasana hilft, die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten und sich für Neues zu öffnen.

YOGAZENTRUM SCHROBENHAUSEN

Sabine Krause

Yogalehrerin BYV/ ZPP

Reiki-Großmeisterin/ -Lehrerin · Energiearbeit · Coaching

Michael-Lang-Str. 5a

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<