



Liebe Yogini, lieber Yogi,

Yoga in der Natur zu praktizieren ist ein ganz besonderes Erlebnis. Genieße die frische Luft und die Stille, verbinde dich mit der heilsamen Energie der Natur. Praktiziere Yoga- und Atemübungen im Gehen und Stehen an einem wunderbaren Ort mit alten Bäumen, weiten Wiesen und einem Bachlauf. Komme dabei ganz in deiner Mitte an. Folgende Termine sind bis jetzt vorgesehen:



- Sonntag, 17. Juli 10.00 bis 11.30 Uhr
- Sonntag, 28. August 10.00 bis 11.30 Uhr
- Samstag, 10. Sept. 10.00 bis 11.30 Uhr

Gebühr: jeweils 18 Euro

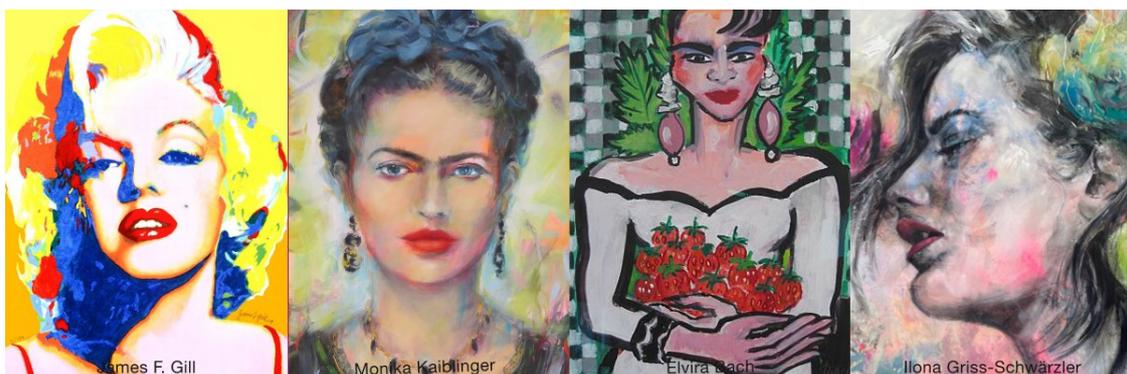
Ort: Biohof Kaspar, Hickerbachstraße 19 in 86579 Westerbach/Waidhofen

Für alle, die schon in den 1. Reiki Grad eingeweiht sind, findet am Samstag, den **16. Juli** ein **Reiki Seminar** mit Einweihung in den **2. Reiki Grad** statt. Ich freue mich auf deine Anmeldung. Nähere Informationen und Anmeldung unter <https://yogazentrum-schrobenhausen.de/reiki/>

In meinem Shop biete ich dir im Juli auf alle **Spirit-of-OM Tops und Kurzarm-Shirts 15% Rabatt**. Die farbenfrohen Shirts sind nicht nur angenehm beim Yoga zu tragen, sondern auch wunderschöne Ergänzungen zu deiner Sommer-Garderobe.

Ein Highlight im Juli ist die **Ausstellung „FRAUENPOWER**“, zu der die Galeristinnen Petra Sulzer und Barbara Nassler ganz herzlich einladen.

Die Ausstellungseröffnung ist am 15. Juli um 19:00 Uhr im Ausstellungsraum Lenbachstr. 18 in Schrobenhausen. Am Samstag, 16. Juli ist die Ausstellung von 10 - 17 Uhr und am Sonntag, 17. Juli von 13 - 17 Uhr geöffnet.



F R A U E N P O W E R

Die Galeristinnen Barbara Nassler und Petra Sulzer laden zur Ausstellung ab 15. Juli

Die Galeristinnen **Barbara Nassler** und **Petra Sulzer** laden zur Ausstellung **FRAUENPOWER** in der Lenbachstr. 18, Ausstellungsraum, Schrobenuhausen



15. Juli Beginn 19 Uhr Eröffnung
 Monika Kaiblinger ist persönlich anwesend
 Talantbek Chekirov zeichnet vor Ort Portrait
16. Juli 10 – 17 Uhr
17. Juli 13 – 17 Uhr Schausonntag

Wir freuen uns auf Sie.

Voranmeldung erwünscht

Mit freundlicher Unterstützung von Tante Emma Schrobenuhausen,
 Verena Weingut, die für das leibliche Wohl sorgt ...



0171/3628000
www.galerie-sulzer.de

0174/4093591
www.tanteemma.sob.de

0151/40174270
www.galerie-nassler.de

Da ich in den beiden ersten Augustwochen zu einer Weiterbildung in Bad Meinberg bin, beginnen die Sommerferien des Yogazentrums dieses Jahr am 1. August und enden am 26. August. Ich wünsche dir einen schönen und erholsamen Sommer.

OM Shanti

Deine Sabine Krause

TERMINE JULI

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.30 Uhr sanfte Stunde/ sanfte Stunde online		9.00 - 10.30 Uhr sanfte Stunde/ sanfte Stunde online		
17.15 - 18.45 Uhr Hormon Yoga		17.30 - 19.00 Uhr 9.00 - 10.30 Uhr sanfte Stunde/ sanfte Stunde online		
19.00 - 20.30 Uhr sanfte Stunde / sanfte Stunde online	18.30 - 20.00 Uhr Fortgeschrittene/ Fortgeschrittene online	19.15 - 20.45 Uhr YinYoga online	18.30 - 20.00 Uhr sanfte Stunde / sanfte Stunde online	

Vorschau August: In der Zeit vom 1. bis 26. August sind Sommerferien.

ASANA DES MONATS

DOLASANA (Libelle – in der Bauchlage beide Arme und Beine heben)

Körperliche Wirkung: Kräftigt die Rückenmuskulatur, wirkt so vorbeugend gegen Bandscheibenschäden. Dehnt die Wirbelsäule, macht sie beweglich und kräftigt sie. Lindert Rückenschmerzen. Festigt die Hüften und beseitigt dort Fettablagerungen. Strafft das Gesäß. Stärkt die Unterleibsorgane. Durchblutet die Nieren. Stärkt das Immunsystem.

Energetische Wirkung: Wirkt aktivierend. Angesprochenes Chakra: besonders Manipura Chakra (Nabelchakra).

Geistige Wirkung: Stärkt Willenskraft und Durchhaltevermögen.

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