



Liebe Yogini, lieber Yogi,

viele Menschen sind in unserer Zeit sehr nach Außen orientiert, sie vergleichen sich ständig mit anderen. Das führt zu ständiger geistiger Anspannung, zu Stress. Während du Yoga übst, hast du eine gewisse Zeit, in der du ganz bei dir selbst bist. Du spürst deinen Körper, du gehst nach innen und spürst dein Herz. Du öffnest dich, dein Herz wird weit. Yoga bietet dir so einen inneren Raum. Du findest Zugang zu deiner inneren Freude, entwickelst Selbstbewusstsein und wirst innerlich zentriert. Aus dieser inneren Gelassenheit heraus dehnt du dich aus und mit dieser Ausdehnung spürst du wiederum Glück. Ein Grund, warum sich die Menschen in einer Yogastunde schnell miteinander verbunden fühlen, obwohl sie kein Wort miteinander sprechen ist, dass Yoga das Herz öffnet und Menschen sich miteinander verbunden und deshalb glücklich fühlen.

Bitte beachte noch folgende Termine:

Am **Mittwoch, den 25. Mai** biete ich eine zusätzliche Yogastunde um **19.15 Uhr** an, da wegen des Feiertages die Stunde am Donnerstag ausfällt. Du kannst diese wie gewohnt buchen.

In der Zeit **vom 30. Mai bis 15. Juni** findet kein Unterricht statt. In dieser Zeit lade ich dich ein, die Yogastunden auf meinem **YouTube Kanal** (diesen kannst du am besten über meine Homepage aufrufen: www.yogazentrum-sob.de) zu nutzen und so auch in den Ferien regelmäßig zu üben. Ich wünsche dir viel Freude dabei.

Neue Termine Reiki-Seminare:

Im Juli biete ich dir die Gelegenheit, dich in die Reiki-Energie einweihen zu lassen. Da die Anzahl der Teilnehmer auf vier begrenzt ist, melde dich bitte rechtzeitig an.

1. **Reiki Seminar 1. Grad:** Am Samstag, den **2. Juli** von 10 bis ca. 17 Uhr findet ein Reiki-Seminar mit Einweihung in den ersten Reiki-Grad statt. Die Einweihung in die Reiki-Energie bewirkt eine Anhebung der eigenen Schwingungsfrequenz. Der physische Körper und die Chakras werden gereinigt und die feinstofflichen Energiekanäle geöffnet, damit die universelle Lebensenergie frei fließen kann. Die Reiki-Energie aktiviert die Selbstheilungskräfte und wirkt somit unterstützend bei allen Heilungsprozessen. Reiki wirkt ganzheitlich, d. h. sowohl auf der körperlichen als auch auf der feinstofflichen Ebene. Wer einmal in die Reiki-Energie eingeweiht ist, kann die Energie durch seine Hände fließen lassen, um diese bei sich selbst oder Anderen entspannend und heilend wirken zu lassen. Nähere Informationen und Anmeldung unter <https://yogazentrum-schrobenhausen.de/reiki/>
2. 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. Nähere Informationen und Anmeldung unter <https://yogazentrum-schrobenhausen.de/reiki/>

TERMINE MAI

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.30 Uhr sanfte Stunde/ sanfte Stunde online		9.00 - 10.30 Uhr sanfte Stunde		
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		18.30 - 20.00 Uhr sanfte Stunde / sanfte Stunde online	

In der Zeit vom 30. Mai bis 15. Juni ist kein Unterricht.

ASANA DES MONATS

NATARAJASANA (Tänzer)

Körperliche Wirkung: Beseitigt Spannungen im Rücken und in den Schultern. Verbessert und strafft die gesamte Figur. Weitet den Brustkorb. Fördert das Gleichgewicht, die Stabilität und die Anmut.

Energetische Wirkung: Harmonisierend und stabilisierend. Angesprochenes Chakra: Ajna.

Geistige Wirkung: Natarajasana hilft, Gleichgewicht, Bestimmtheit und Zielorientiertheit zu entwickeln. Fördert die Fähigkeit, in den Stürmen des Lebens stabil zu bleiben.

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<