



Liebe Yogini, lieber Yogi,

um auch in dieser Zeit der weltweiten Veränderungen und Schwankungen stark und zentriert zu bleiben und, unbeeindruckt vom perfiden Spiel der dunklen Kräfte, den eigenen Weg gesund und zuversichtlich fortsetzen zu können, gibt es ein paar einfache Regeln:

1. Betreibe ein **Medien-Fasten**, d.h. verzichte auf Medien, die Ängste schüren, verunsichern und/oder dramatische Bilder zeigen! Dies gilt für Mainstream und alternative Medien gleichermaßen. Auch das mobile Telefon öfter einmal ausgeschaltet lassen.
2. Bleibe **emotional neutral!** Verzichte darauf, dich aufzuregen sowie etwas oder jemanden zu be- oder zu verurteilen. Sei hingegen ein Beobachter jedweder Situation, so als ob du über dem Geschehen kreist. Fördere vielmehr deine eigene Entwicklung und ignoriere bitte die Inszenierungen der dunklen Seite.
3. Verbringe möglichst **viel Zeit in der Natur!** Bäume heilen, Wasser reinigt, gute Luft belebt dich. In der Natur bist du weniger Strahlungen ausgesetzt. Natur ist göttlich!
4. Betreibe regelmäßig **Gedankenhygiene!** Gute Gedanken ziehen Glück in dein Leben; denke Gutes - von dir selbst und von anderen. Alles, was du denkst, versucht dein Unterbewusstsein zu verwirklichen. Egal ob es hilfreich für dich ist oder eher destruktiv.
5. Rezitiere mehrmals täglich **positive Affirmationen!** Diese Sätze werden dich nach und nach verändern. Wichtig ist, dass diese positiv formuliert werden. Beispiele: Ich bin dankbar. Ich bin liebevoll. Ich bin mutig. Ich bin liebenswert. Ich bin erfolgreich ... Du wirst bemerken, dass sich dein Leben zum Positiven verändert.

Eine gute Möglichkeit, deine Schwingungsfrequenz anzuheben und eine bessere Anbindung an das Göttliche zu bekommen, ist die Reiki-Einweihung. Diese bewirkt eine stärkere Verbindung mit der universellen Lebensenergie. Der physische Körper und die Chakras werden gereinigt und die feinstofflichen Energiekanäle geöffnet, damit die universelle Lebensenergie frei fließen kann. Dadurch werden Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Reiki Seminar 1. Grad: Samstag, den **3. September** von 10 bis ca. 17 Uhr

Reiki Seminar 2. Grad: Samstag, den **24. September** von 10 bis ca. 17 Uhr

Anmeldung über die Buchungsseite <https://yogazentrum-schrobenhausen.de/termine/> oder per E-Mail. Nähere Informationen unter <https://yogazentrum-schrobenhausen.de/reiki/>

Lass die heilende Energie der Natur auf dich wirken:

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, 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

Alle Yoga-Kurse beginnen wieder **ab Montag, 29. August**. Ich freue mich darauf, dich weiter auf deinem spirituellen Weg zu begleiten.

OM Shanti

Deine Sabine Krause

TERMINE SEPTEMBER

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	

Reiki Seminar 1. Grad am Samstag, 3. September von 10.00 bis ca. 17.00 Uhr

Reiki Seminar 2. Grad am Samstag, 24. September von 10.00 bis ca. 17.00 Uhr

ASANA DES MONATS

MATSYASANA (Fisch)

Körperliche Wirkung: Eine befreiende und stark öffnende Asana. Wirkt harmonisierend auf die Schilddrüse. Hilft bei verspannten Schulter- und Rückenmuskeln. Der Fisch erhöht die Lebenskraft

und beseitigt Steifheit im Lenden- und Halswirbelbereich. Stärkt die obere Rückenmuskulatur und hilft gegen Rumdrücken. Baut emotionale Spannungen ab.

Energetische Wirkung: Stark aktivierend, öffnend. Angesprochene Chakras: Anahata, Vishuddha

Geistige Wirkung: Hilft, das Herz zu öffnen. Gibt ein Gefühl von Freiheit, Offenheit und Freude.

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