



Liebe Yogini, lieber Yogi,

der Atem ist das Wichtigste im Leben - ohne zu atmen können wir nur wenige Minuten überleben - und zudem eine der kraftvollsten Heilungsquellen. So kann zum Beispiel tiefer, langsamer und gleichmäßiger Atem Ängste, Furcht, Schmerzen und Depressionen lindern, das Immunsystem aktivieren, die Konzentrationsfähigkeit erhöhen und Wohlfühlhormone freisetzen wie Serotonin und Oxytocin. Dies geschieht durch die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems, das körperliche und geistige Entspannung auslöst. Wenn wir entspannt sind, können wir uns schneller erholen und regenerieren. Es entsteht ein Gefühl von innerer Harmonie und Verbundenheit mit allem.

Übe täglich Pranayama (Atemübungen) und erhöhe so deine Lebensenergie und erfahre Heilung. Verschiedene Atemtechniken erlernst du in den Yogastunden.

Termine im Oktober:

- **Yoga in der Natur am Sonntag, 16. Oktober** von 10.00 bis 11.30 Uhr. 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. Veranstaltungsort: Biohof Kaspar, Hickerbachstraße 19 in 86579 Westerbach/ Waidhofen
- **Reiki Seminar 2. Grad am Samstag, 22. Oktober** von 10 bis ca. 17 Uhr. Wenn du bereits in den ersten Reiki Grad eingeweiht bist, hast du hier die Möglichkeit, deine Schwingungsfrequenz noch einmal zu erhöhen. Es werden drei Symbole vermittelt, die von unterschiedlicher Bedeutung und Wirkung sind. Durch die Anwendung der Symbole wird die Reiki-Kraft verstärkt und das Senden der Energie über Zeit und Raum hinweg ermöglicht.

Vorschau Termine im November:

- **Reiki Seminar 1. Grad am Samstag, 12. November** von 10 bis ca. 16 Uhr findet. Die Einweihung in den ersten Reiki Grad 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.
- **Yoga in der Natur am Sonntag, 13. November** von 10.00 bis 11.30 Uhr. Veranstaltungsort: Biohof Kaspar, Hickerbachstraße 19 in 86579 Westerbach/ Waidhofen
- **Duftabend am Freitag, 18. November** von 18 bis 20 Uhr. Lerne hochwertige 100% reine ätherische Öle und Ölmischungen vom Weltmarktführer Young Living kennen. 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 Wohlfühl-

Atmosphäre 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. Wenn du bereits erste Erfahrungen mit ätherischen Ölen gemacht hast, gibt dir dieser Abend die Möglichkeit, Fragen zu stellen und neue Ölmischungen kennenzulernen. Jede/r Teilnehmer/-in erhält ein kleines Geschenk.

Zu allen Seminaren und Events melde dich bitte über die Buchungsseite <https://yogazentrum-schrobenhausen.de/termine/> oder per E-Mail an.

Ich freue mich darauf, dir bei den Yogastunden und Seminaren neue Inspirationen für deinen Lebensweg zu geben.

OM Shanti

Deine Sabine Krause

TERMINE OKTOBER

| 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 | |
| | | | | |

ASANA DES MONATS

USTRASANA (KAMEL)

Körperliche Wirkung: Entwickelt die rückbeugende Flexibilität. Insbesondere der Brustkorb wird weit gedehnt. Die vordere Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps) und der Gesäßmuskel (Gluteus Maximus) werden gestärkt. Die breiten Rückenmuskeln, die Schulter- und Bauchmuskeln sowie der Psoas werden gedehnt.

Energetische Wirkung: Herzöffnend und aktivierend. Angesprochene Chakras: Anahata und Vishuddha.

Geistige Wirkung: Für Lebensfreude und geistige Offenheit.

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<