



Liebe Yogini, lieber Yogi,

der Advent (von *advenire* lat. bedeutet *ankommen*) ist von seinem Ursprung her eine Zeit der Einkehr und der Ruhe. Die Tage sind im Winter kürzer und auf natürliche Weise ziehen wir uns mehr von äußeren Aktivitäten zurück. Diese Zeit können wir nutzen, um tiefe spirituelle Erfahrungen zu machen, uns bewusst auf die Geburt des Christus-Bewusstseins in uns vorzubereiten. Die vier Advent-Sonntage, an denen jeweils ein weiteres Licht angezündet wird, symbolisieren unsere spirituelle Entwicklung, den Sieg des Lichts über die Dunkelheit.

Du suchst noch ein Geschenk für deine Lieben oder möchtest dir selbst etwas Schönes schenken? Im Yogazentrum biete ich dir folgende nachhaltige Produkte:



1. **Gutscheine** für Yogastunden und -kurse; für Reiki Energiebehandlungen und Coaching-Sitzungen.
2. Wunderschöne bio-energetische **Yoga- und Wellnesskleidung** für Damen und Herren sowie traumhafte **Bettwäsche und Frotteewaren** von Spirit-of-OM.
3. Naturreine **ätherische Öle und Ölmischungen** sowie **Diffuser** von Young-Living.
4. Meditationskissen, Natur-Yogamatten und Yoga-Zubehör.

Gerne kannst du vor oder nach der Yogastunde im Shop stöbern oder auch einen Termin dafür mit mir ausmachen. Auch per E-Mail nehme ich deine Bestellungen gerne an info@yogazentrum-sob.de

Termine im Dezember:

- Am **Freitag, den 9. Dezember ab 18 Uhr** bist du herzlich eingeladen zu einem gemütlichen Beisammensein im Yogazentrum. Bring einfach eine Kleinigkeit zu essen (möglichst Fingerfood) oder zu trinken mit. Bei trockenem Wetter gibt es ein Lagerfeuer im Garten, also bitte warme Sachen anziehen.
- Am **Donnerstag, den 15.12. von 17.45 Uhr bis 18.15 Uhr** biete ich eine Meditation an, sowohl im Yogazentrum als auch online. Die Teilnahme ist kostenlos.

- Die Yogastunde am **Dienstag vor den Weihnachtsferien am 20.12.** um 18.30 Uhr wird als sanfte Stunde angeboten, da am Donnerstag die Stunde entfällt.
- **In den Weihnachtsferien vom 22.12.22 bis 06.01.23** bleibt das Yogazentrum geschlossen.

Ich wünsche dir einen lichtvollen Advent und viel Inspiration für deine Yoga-Praxis.

OM Shanti

Deine Sabine Krause

TERMINE DEZEMBER

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	

Meditation am 15.12. um 17.45 Uhr.

In den Weihnachtsferien vom 21.12.22 bis 06.01.23 ist kein Unterricht!

ASANA DES MONATS

SHALABHASANA (Heuschrecke)

Körperliche Wirkung: Durch den Druck auf den Bauch wird die Funktion des Darms reguliert und gestärkt. Leber, Bauchspeicheldrüse und Nieren werden massiert so in ihrer Funktion angeregt. Die Rücken- und Gesäßmuskeln werden gestärkt. Hilft bei Rücken- und Ischiasbeschwerden.

Energetische Wirkung: Wirkt stark aktivierend und öffnet die Chakras in der Sushumna. Angesprochenes Chakra: besonders Vishuddha Chakra (Kehlkopf-Chakra)

Geistige Wirkung: Shalabhasana entwickelt Selbstbewusstsein, Willenskraft und Durchsetzungsvermögen..

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<