



Liebe Yogini, lieber Yogi,

Yoga hat viele Auswirkungen auf deinen Alltag. So bekommst du durch Yoga mehr Energie und deine Leistungsfähigkeit steigt. Vor allem durch das Praktizieren von *Pranayama* (Atemübungen) wird deine Ausstrahlung charismatischer und positiver. Praktiziere täglich, auch wenn es nur 15 oder 20 Minuten sind.

**Der Frühling kommt:** Bring frischen Wind in deine Yoga-Praxis! Mehr Freude und ein besseres Körpergefühl mit bio-dynamischer Yoga-Kleidung von „Spirit-of-OM“. Wenn du zwei Teile nimmst, bekommst du **10% Nachlass** auf den Kaufpreis. Dieses Angebot gilt bis 28.02.23. Gerne kannst du auch einen individuellen Termin - telefonisch oder per E-Mail - zum Stöbern im Shop ausmachen.

#### Termine im Februar:

- **Reiki Seminar 2. Grad am Samstag, 25. Februar** 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. Du bekommst 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 auch über Zeit und Raum hinweg ermöglicht.

#### Vorschau Termine im März:

- **Reiki Seminar 1. Grad am Samstag, 11. März** von 10 bis ca. 17 Uhr. 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 großer Schritt auf dem Weg der persönlichen und spirituellen Entwicklung.
- **Yoga in der Natur am Sonntag, 19. März** 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



Ich freue mich darauf, dir bei den Yogastunden und Seminaren neue Inspirationen für deinen Lebensweg zu geben. Zu allen Seminaren und Yogastunden melde dich an unter: <https://yogazentrum-schrobenhausen.de/termine/>

*OM Shanti*

*Deine Sabine Krause*

---

## **TERMINE FEBRUAR**

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

---

**Reiki 2 Seminar am 25.02. von 10.00 bis ca. 17.00 Uhr**

---

## **ASANA DES MONATS**

### **TRIKONASANA (Dreieck)**

**Körperliche Wirkung:** Regt die Verdauung an und fördert einen gesunden Appetit. Dehnt und kräftigt die Rumpfmuskeln. Macht die Wirbelsäule geschmeidig. Mildert Rückenschmerzen. Regt Leber, Galle, Darm, Milz und Bauchspeicheldrüse an, wirkt entgiftend. Macht die Taille schlanker und baut überschüssiges Fett ab.

**Energetische Wirkung:** Wirkt harmonisierend. Angesprochene Chakras: alle Chakras entlang der Wirbelsäule.

**Geistige Wirkung:** Hilft, die Welt aus einem neuen Blickwinkel zu sehen.

**Geistige Entsprechungen:** Ich bin stabil. Ich dehne mich in alle Himmelsrichtungen aus. Gestärkt gehe ich hinaus ins Leben, in die Welt.

---

## **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](mailto:info@yogazentrum-sob.de)

[www.yogazentrum-sob.de](http://www.yogazentrum-sob.de)

Wenn du dich von diesem Newsletter abmelden möchtest, sende bitte eine Mail an

[info@yogazentrum-sob.de](mailto:info@yogazentrum-sob.de) mit dem Betreff >abmelden<