



Liebe Yogini, lieber Yogi,

der Atem ist ein wichtiges Element in der Yoga-Praxis, er ist die Brücke zwischen Körper und Geist. Er ist Träger des *Prana*, der universellen Lebensenergie. Wenn wir entspannt sind und der Atem fließt, dann fühlen wir uns körperlich wohl, der Geist ist ruhig und klar. In diesem Zustand sind alle Ebenen miteinander verbunden: Körper, Atem und Geist. *Pranayama* bezeichnet die bewusste Ausdehnung und Regulierung des Atems.

Atem-Workshop am Samstag, 22. April von 10 bis 13 Uhr.

Du lernst in diesem Workshop vieles über die Anatomie und Physiologie des Atmens sowie die verschiedenen Arten des Pranas (Lebensenergie). Du übst Atemtechniken für das tägliche Leben:

- zur Überwindung von Ängsten
- zur Überwindung von Ärger im Alltag
- zum Abbau von Stress
- zur Reduzierung von Schmerzen
- zur Erhöhung des Lungenvolumens
- um mehr Energie zu erzeugen

Dieser Workshop ist besonders auch für Menschen mit Atemwegserkrankungen wie Asthma, COPD, Heuschnupfen und chronischer Bronchitis sowie Schmerzkrankheiten und neurologischen Beschwerden geeignet.

Gebühr: 45 Euro

Im Anschluss an den Workshop biete ich **ab 26. April jeweils mittwochs von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr einen 6-wöchigen Atemkurs** an, in dem du intensiv *Pranayama* praktizierst und weitere Atem-Techniken lernen kannst. Gebühr für 6 x 60 Minuten: 72 Euro

Yoga-Kleidung im Tante-Emma Laden in Schrobenhausen

Im April bietet das Yogazentrum bio-energetische Yogakleidung und Yoga-Zubehör im Unverpackt Laden „Tante Emma“ in der Lenbachstraße 18 in Schrobenhausen an. Schau einfach mal vorbei und lass dich von den frohen Farben und Mustern für dein neues Yoga-Outfit inspirieren.

Vorschau Mai:

Yoga in der Natur am Sonntag, 7. Mai 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.

Zu allen Seminaren, Workshops und Yogastunden melde dich an unter:

<https://yogazentrum-schrobenhausen.de/termine/>

In den Osterferien ist kein Unterricht, die Yogakurse beginnen wieder ab dem 17. April.

Folgendes ist neu nach den Ferien: die Yoga-Stunden unterscheiden sich nun in „Mittelstufe und Anfänger“ (vorher „sanfte Stunde“) und „Fordernde Mittelstufe“ (vorher „Fortgeschrittene“). Der Kurs am Donnerstag wird nun auch als „Fordernde Mittelstufe“ angeboten, für den Kurs am Dienstag ändert sich dadurch nichts.

Ich wünsche dir schöne Osterfeiertage!

OM Shanti

Deine Sabine Krause

TERMINE APRIL

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 - 10.30 Uhr Mittelstufe und Anfänger / auch online		9.00 - 10.30 Uhr Mittelstufe und Anfänger / auch online		
17.15 - 18.45 Uhr Hormon Yoga		17.30 - 19.00 Uhr Mittelstufe und Anfänger / auch online		
19.00 - 20.30 Uhr Mittelstufe und Anfänger / auch online	18.30 - 20.00 Uhr Fordernde Mittelstufe/ auch online	19.15 - 20.15 Uhr Atem-Kurs ab 26.04.	18.30 - 20.00 Uhr Fordernde Mittelstufe/ auch online	

In den Osterferien vom 3. bis 14. April finden keine Yogakurse statt!

Atem-Workshop am Samstag, 22. April von 10 bis 13 Uhr.

ASANA DES MONATS

ARDHA CHANDRASANA (Halbmond im Stehen)

Körperliche Wirkung: Dehnt und entspannt die Rückenmuskeln. Entlastet die Bandscheiben und macht diese wieder elastisch. Gleicht schlechte Haltung aus. Kräftigt die Beine. Die Streckung der Atemmuskeln und die Ausdehnung des Brustkorbes regen die Atmung an. Die inneren Organe werden wohltuend massiert und der Kreislauf wird angeregt.

Energetische Wirkung: Ardha Chandrasana wirkt aktivierend.

Angesprochene Chakras: alle Chakras entlang der Wirbelsäule, besonders Muladhara.

Geistige Wirkung: Hilft bei Stress und Angst; hilft dabei, sich besser zu erden.

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<