



Liebe Yogini, lieber Yogi,

wir alle kennen Situationen, in denen wir von starken Emotionen wie Angst, Wut, Ärger oder Schuld erfasst werden. Diese Gefühle bleiben meist nur für eine kurze Zeit. Doch wenn wir in ihnen fest stecken, beeinflussen diese unser ganzes Denken und Handeln. Dann sollten wir uns ruhig hinsetzen und ganz bewusst erden, indem wir unsere Füße fest auf dem Boden spüren. Wir beobachten den Atem, spüren wie die Bauchdecke sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt. Das bewusste Wahrnehmen des Körpers, des Atems und das Gefühl, fest mit der Erde verwurzelt zu sein, beruhigt den Geist und hilft uns, mit starken Emotionen umzugehen.

Im Yoga-Unterricht lernst du spezielle Atemtechniken, die dir dabei helfen, in Stress-Situationen wieder das innere Gleichgewicht zu finden.

- **Yoga in der Natur am Sonntag, 9. Juli** von 9.30 bis 11.00 Uhr. Übe Achtsamkeit und 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, 29. Juli:** Dieses Seminar ist für alle, die schon in den ersten Reiki Grad eingeweiht sind und damit bereits Erfahrungen gemacht haben. Die Einweihung in den zweiten Reiki Grad bewirkt eine noch stärkere Schwingungsanhebung. Auch werden drei Symbole vermittelt: für die Fernheilung, zur Verstärkung der Reiki-Kraft und zur Mental-Heilung. Bei der persönlichen Entwicklung geht es im zweiten Reiki Grad um die Auflösung innerer Blockaden und negativer Denkmuster sowie die „Heilung des Inneren Kindes“.
- Am Donnerstag, 13. Juli um 18.30 Uhr sowie am Montag, 17. Juli um 9.00 Uhr ist **kein Unterricht**. Melde dich bitte rechtzeitig für einen anderen Termin an.

Alle Seminare und Yogastunden kannst du buchen unter: <https://yogazentrum-schrobenhausen.de/termine/> Ich freue mich auf deine Anmeldung!

Die Sommerferien des Yogazentrums sind dieses Jahr vom 14. August bis 8. September.

*OM Shanti*

*Deine Sabine Krause*

## **STUNDENPLAN JULI**

| <b>Montag</b> | <b>Dienstag</b> | <b>Mittwoch</b> | <b>Donnerstag</b> | <b>Freitag</b> |
|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|
|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|

|   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|--|
| 9.00 - 10.30 Uhr<br>Mittelstufe und<br>Anfänger /<br>auch online  |   | 9.00 - 10.30 Uhr<br>Mittelstufe und<br>Anfänger /<br>auch online  |   |  |
|   |   |   |   |  |
| 17.15 - 18.45 Uhr<br>Hormon Yoga                                  |   | 17.30 - 19.00 Uhr<br>Mittelstufe und<br>Anfänger /<br>auch online |   |  |
| 19.00 - 20.30 Uhr<br>Mittelstufe und<br>Anfänger /<br>auch online | 18.30 - 20.00 Uhr<br>Fordernde<br>Mittelstufe/<br>auch online |   | 18.30 - 20.00 Uhr<br>Fordernde<br>Mittelstufe/<br>auch online |  |
|   |   |   |   |  |

---

## ASANA DES MONATS

### MARICHYASANA (Knieumarmung)

**Körperliche Wirkung:** Dehnt und stärkt die schrägen Bänder der Wirbelsäule. Stimuliert die Nerven, die aus der Wirbelsäule hervortreten, besonders im Brustbereich. Massiert und kräftigt alle wichtigen Bauchorgane, wie Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse und Darm. Reduziert Fettgewebe im Bereich der Taille. Lindert Rückenschmerzen.

**Energetische Wirkung:** Öffnet die feinstoffliche Wirbelsäule (Sushumna) und steigert das Energieniveau. Angesprochene Chakras: alle Chakras entlang der Wirbelsäule.

**Geistige Wirkung:** Macht geistig flexibel und stärkt das Selbstbewusstsein.

---

## 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<