



Liebe Yogini, lieber Yogi,

oft gehen wir durch das Leben, ohne unsere Schritte bewusst wahrzunehmen. Wir glauben, unser Glück nicht hier, sondern in der Zukunft zu finden. Wir haben uns angewöhnt zu rennen, als ob wir vor etwas davon laufen und Hektik bestimmt unseren Alltag. Deshalb ist es so wichtig, immer wieder innezuhalten, langsam zu gehen. Gerade dann, wenn wir mal wieder „keine Zeit“ haben. Nimm dir die Zeit, regelmäßig Yoga zu praktizieren, den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, den **besten Moment deines Lebens**.

#### **Termine im Mai:**

- **Yoga in der Natur am Sonntag, 7. Mai** von 10.00 bis 11.30 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, 20. Mai:** 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“.

#### **Termine im Juni:**

- **Reiki-Seminar 1. Grad am 24. Juni:** Die Einweihung in die Reiki Energie ist die einfachste und schnellste Methode, die eigene Schwingung zu erhöhen, eine stärkere Verbindung an die universelle Energie aufzubauen und einen guten Schutz vor negativen Energien zu erhalten. Die Reiki-Energie aktiviert die Selbstheilungskräfte und wirkt somit unterstützend bei allen Heilungsprozessen. Reiki wirkt ganzheitlich, d. h. sowohl auf der körperlichen als auch auf der mentalen Ebene. Wer einmal in die Reiki-Energie eingeweiht ist, kann die Energie durch seine Hände fließen lassen, um diese bei sich selbst oder Anderen entspannend und heilend wirken zu lassen.

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

<https://yogazentrum-schrobenhausen.de/termine/> Ich freue mich auf deine Anmeldung!

In den Pfingstferien vom 30. Mai bis 9. Juni ist kein Unterricht.

*OM Shanti*

*Deine Sabine Krause*

## STUNDENPLAN MAI

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag |
|---|---|---|---|---------|
| 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 | 19.15 - 20.15 Uhr<br>Atem-Kurs                                    | 18.30 - 20.00 Uhr<br>Fordernde<br>Mittelstufe/<br>auch online |         |
|   |   |   |   |         |

**Reiki-Seminar 2. Grad am Samstag, 20.05. von 10 bis ca. 17 Uhr.**

**In den Pfingstferien vom 30.05. bis 09.06. finden keine Yogakurse statt.**

---

## ASANA DES MONATS

### UTTYTHA-DHANURASANA (Erhobener Bogen im Stehen)

**Körperliche Wirkung:** Kräftigt die schrägen Bauchmuskeln des Rückens. Macht die Wirbelsäule biegsam und elastisch. Strafft den ganzen Körper, besonders die Oberarme, die Hüften, die Brust, das Gesäß und die Oberschenkel. Löst Verspannungen. Fördert die Verdauung. Verbessert die Haltung. Durchblutet und reinigt die Nieren. Stärkt das Gleichgewicht.

**Energetische Wirkung:** Wirkt belebend und befreiend. Angesprochene Chakras: Manipura, Anahata, Vishuddha, Ajna.

**Geistige Wirkung:** Stärkt das Selbstvertrauen und öffnet das Herz.

---

## YOGAZENTRUM SCHROBENHAUSEN

**Sabine Krause**

Yogalehrerin BYV/ ZPP

Reiki-Großmeisterin/ -Lehrerin · Energiewerk · 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<