



Liebe Yogini, lieber Yogi,

das Wort „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet soviel wie „vereinen, verbinden“ auch im Sinne von ins Gleichgewicht bringen. Durch das regelmäßige Üben von Yoga können wir die zwei Kräfte von Anspannung und Entspannung zusammen führen. Im Alltag sind wir oft angespannt, haben Stress und sind dadurch körperlich verspannt und innerlich unruhig. Dies kann unter anderem zu Schlafstörungen und Depressionen führen, wenn das Ungleichgewicht nicht rechtzeitig wieder in Balance gebracht wird.

Nach den Sommerferien beginnen die Yoga-Kurse wieder ab dem 11. September. Bitte beachte folgende Termine und Änderungen:

- **Geänderte Anfangszeit:** der Mittelstufe-Kurs am Mittwoch Abend beginnt nun bereits um 17.15 Uhr.
- Im Anschluss daran um 19.00 Uhr beginnt der **YinYoga-Kurs**, den ich nun auch als Präsenz-Kurs anbiete.
- Ab 10. Oktober findet immer dienstags von 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr der **Atemkurs** statt.

Alle Yogastunden und Seminare kannst du buchen unter: <https://yogazentrum-schrobenhausen.de/termine/>

Ich freue mich auf deine Anmeldung!

OM Shanti

Deine Sabine Krause

STUNDENPLAN September

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	17.15 -18.15 Uhr Atemkurs (ab 10.10.)	17.15 - 18.45 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	19.00 - 20.30 Uhr YinYoga / auch online	18.30 - 20.00 Uhr Fordernde Mittelstufe/ auch online	

ASANA DES MONATS

MAYURASANA (Pfau)

Körperliche Wirkung: Gilt als wirkungsvollste Übung für die Verdauungsorgane. Die Hauptschlagader im Bauch wird durch den Druck im Ellenbogen zusammengepresst. Die anschließende vermehrte Durchblutung der Bauchorgane entgiftet und stärkt diese. Auch wird das ganze Nervensystem regeneriert. Die Armmuskeln werden gestärkt und die Lungenkapazität erhöht.

Energetische Wirkung: Stark aktivierend und aufweckend. Besonders empfehlenswert am Morgen und immer dann, wenn Energie schnell und effektiv aktiviert werden soll. Angesprochene Chakras: Manipura und Ajna.

Geistige Wirkung: Entwickelt Selbstbewusstsein, Mut, Konzentration, Willenskraft und Gleichgewicht.

YOGAZENTRUM SCHROBENHAUSEN

Sabine Krause

Yogalehrerin BYV/ ZPP

Reiki-Großmeisterin/ -Lehrerin · Energearbeit · 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<