



Liebe Yogini, lieber Yogi,

seit letztem Montag finden die Yoga-Kurse im neuen Yogazentrum statt und ich freue mich über die rege Teilnahme und die positive Resonanz. Der Raum strahlt eine ruhige und harmonische Energie aus, die Naturfarben sorgen für ein gutes Raumklima und fördern das Wohlbefinden.

Ab **Mittwoch, 9. März** biete ich wieder die **sanfte Stunde am Vormittag um 9.00 Uhr** an. Erst einmal nur im Präsenz-Unterricht, bei ausreichend Nachfrage eventuell auch online.



Für den Frieden:

Gemeinsam mit vielen anderen Yogini, Yogis und Gleichgesinnten kannst du dich an dem Friedensgebet „Möge Frieden auf Erden sein“ beteiligen und **jeden Abend von 19 bis 20 Uhr** das Mantra „**Om Namo Narayana**“ rezitieren. Um dich einzustimmen, gib auf YouTube die Suche „om namo narayanaya“ ein, so findest du verschiedene Videos zum Mit-Chanten. Unter <https://www.youtube.com/watch?v=xEBtsRIq4fc> findest du eine Erklärung der Bedeutung und Aussprache. Je mehr sich daran beteiligen, umso kraftvoller ist die Friedensenergie, die wir aussenden.

Termine im März:

Duftabend: Am Freitag, den **11. März** von 18 bis 20 Uhr biete ich dir die Möglichkeit, hochwertige 100% reine ätherische Öle und Ölmischungen vom Weltmarktführer Young Living kennenzulernen. Du erfährst, wie du diese auf viele verschiedene Arten anwenden und genießen kannst. Mit diesen reinen ätherischen Ölen und Ölmischungen kannst du die Raumluft verbessern und eine Wohlfühlatmosphäre schaffen, egal ob im Arbeitsbereich, im Wohnraum oder im Schlafzimmer. Du kannst die Öle auch während deiner Yoga-Praxis einsetzen, um noch tiefere Erfahrungen zu machen. Auch bei Stress, Erkältung Kopfschmerzen etc. bieten die naturreinen Produkte vielseitige Anwendungsmöglichkeiten.

Auch wenn du bereits erste Erfahrungen mit den Ölen gemacht hast, gibt dir dieser Abend die Möglichkeit, Fragen zu stellen und auch neue Ölmischungen kennen zu lernen.

Anmeldung über die Buchungsseite <https://yogazentrum-schrobenhausen.de/termine/> oder per E-Mail.

Reiki Seminar 1. Grad: Am Samstag, den **19. März** von 10 bis ca. 16 Uhr findet ein Reiki-Seminar mit Einweihung in den ersten Reiki-Grad statt. Diese bewirkt eine stärkere Verbindung mit der universellen Lebensenergie. Der physische Körper wird gereinigt, die Chakras gereinigt und 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 wichtiger Schritt auf dem Weg der persönlichen und spirituellen Entwicklung. Anmeldung über die Buchungsseite <https://yogazentrum-schrobenhausen.de/termine/> oder per E-Mail.

Wenn du Interesse am **2. Reiki-Grad** hast, kannst du gerne einen individuellen Termin mit mir vereinbaren.

Nähere Informationen unter yogazentrum-sob.de/reiki/

Ich wünsche uns allen, dass die lichte Energie der Liebe und des Friedens die dunklen Kräfte endgültig vertreibt und wir alle in Harmonie, Frieden und liebevollem Miteinander leben können.

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu - Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren.

OM Shanti

Deine Sabine Krause

TERMINE MÄRZ

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

Ab Mittwoch, den 09.03. um 9.00 Uhr sanfte Stunde

ASANA DES MONATS

KURMASANA (SCHILDKRÖTE)

Körperliche Wirkung: Regt die Bauchorgane und die Bauchspeicheldrüse an, wirkt harmonisierend auf die Verdauung. Regt die Entgiftung von Nieren und Leber an. Stärkt die Abwehrkräfte. Macht die Wirbelsäule geschmeidig, dehnt die langen Rückenmuskeln und fördert so die vorwärtsbeugende Flexibilität.

Energetische Wirkung: Aktiviert die Sushumna, die feinstoffliche Wirbelsäule. Angesprochene Chakras: Alle Chakras entlang der Wirbelsäule, besonders Manipura.

Geistige Wirkung: Hilft, die Sinne und den Geist nach innen zu richten und ist eine gute Übung vor der Meditation.

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<