



Liebe FREIRAUM Yogis und Yoginis,

*Momentan sind die Umstände in dieser Welt sehr speziell und stellt uns nach wie vor vor große Herausforderungen. Vieles ist aus der Balance geraten: manche haben keine Arbeit, andere wiederum haben zu viel Arbeit – Routinen und Gewohnheiten, die uns normalerweise Halt geben, fallen weg und die Umstände fordern auf vielen Ebenen ein Neusortieren. Natürlich bringt das auch viele Chancen mit sich, Veränderung ist nicht per se schlecht – dennoch stellen diese meist eine größere psychische und physische Belastung dar, die unser Immunsystem und unsere Gesundheit zusätzlich schwächt. **Yoga hilft uns, präventiv gut für uns selbst und für unsere Gesundheit zu sorgen** - worauf es nun mehr denn je ankommt und worauf in meiner Wahrnehmung in den aktuellen Debatten viel zu wenig hingewiesen wird.*

Wie kannst du also neben den empfohlenen Maßnahmen bestmöglich dazu beitragen, deinen Körper und dein Immunsystem zu kräftigen? Der Hatha Yoga empfiehlt uns hier, auf 5 wichtige Säulen zu achten: Asanas (sprich: Bewegung Bewegung Bewegung!!!), Pranayama (richtiges Atmen), ausreichend Entspannung & Regeneration, gesunde, vitale Ernährung und nicht zuletzt Meditation für eine positive Ausrichtung der Gedanken! Einen Lieferservice für ein vollwertiges Menü biete ich nach aktuellem Stand zwar nicht an, aber alle anderen Bereiche lassen sich wunderbar mit den Yoga-Übungen (auch online & Zuhause) abdecken! ;-) Damit wir alle mit einer guten körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit durch den Winter und diese Phase kommen, freue ich mich, dir unser Yoga Angebot für die kommenden Wochen vorzustellen:

Großes Online Yoga-Angebot

An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Alle, die die letzten Wochen bereits so fleißig das Online-Yogaangebot genutzt

haben. Für Alle, die sich noch nicht überwinden konnten nochmal die herzliche Ermutigung, es auszuprobieren!!! Ich habe von ganz vielen - die sich das erst auch nicht vorstellen konnten - die Rückmeldung erhalten, dass es doch viel Spaß macht und einfach guttut. Eine Übersicht über die Möglichkeiten & zur Anmeldung geht es hier: <https://www.yoga-breisach.de/yoga/freiraum-yoga-online/>

Das konkrete Angebot:

- **Online Live Yogastunden:** nehme zu festen Zeiten bequem von Zuhause aus teil – **es gibt viele neue Termine & Zeiten; eine kostenlose Probestunde ist möglich!**
- **das Online-Yogastudio:** hier erwarten dich viele aufgezeichnete Yogavideos und weitere Inhalte - ideal für deine Yogazeit wann, wo und so oft du willst!
- **Hatha Flow Onlinekurs:** werde Teil einer von mir begleiteten Online-Gruppe, in der du wöchentlich eine Yogasequenz erhältst - erlebe die motivierende Kraft der Gruppe und die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen (**Flyer ganz unten Anhang**)

*** * *** Ganz besonders möchte ich euch nochmal auf meinen neuen Hatha Flow Onlinekurs aufmerksam machen! Auch ein ganz neues Projekt für mich und ich würde mich total freuen, wenn ihr dabei seid!!! Du möchtest eine regelmäßige Yogapraxis Zuhause etablieren, aber dir fehlt alleine der letzte Funken Motivation? Dieser Kurs ist eine tolle Möglichkeit zu lernen, dir jede Woche Zeit für dich selbst zu nehmen und dich deiner persönlichen Entwicklung zu widmen. Eine regelmäßige Yoga-Praxis ist eines der schönsten Geschenke, die du dir selbst machen kannst. Bist du dabei? Ich freue mich auf dich und unsere kleine (C)OMmunity!

FREIRAUM-Flatrate / Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich

Um das Online-Angebot für dich spannender zu machen, haben wir uns ein ganz besonderes Angebot für dich überlegt: **meldest du dich für einen Präsenzkursplatz an, kannst du automatisch über deinen Kurszeitraum "flatrate" das gesamte Online-**

Angebot kostenfrei nutzen und hast dann automatisch einen Kursplatz sicher, sobald es wieder weiter geht. Das Gleiche gilt natürlich auch weiterhin für dich, wenn du bereits angemeldet bist. **Die Krankenkassen bezuschussen übrigens auch das Online-Yoga - nächste Woche beginnt hier die nächste Kurssequenz!** Zu dieser Anmeldung geht es hier: <https://www.yoga-breisach.de/yoga/woechentliche-yoga-kurse/>

Besondere Yogakurse & Specials

- **Yin & Klang – Mantrayogastunde** am Freitag, 4.12. von 19.00 - 21.00 Uhr mit Annika und Gaby: das lange Halten von Yin Yoga Asanas bietet eine wunderbare Möglichkeit, diese musikalisch zu begleiten und deren Wirkung durch die kraftvolle und heilsame Magie des Klangs zu vertiefen.
- **Weihnachtsyoga - Zeit für dich selbst & das Fest der Liebe genießen** am Dienstag, 22. Dezember von 19.00 bis ca. 21.00 Uhr mit Ricarda
- **Jahresausklang - Altes loslassen & Neues einladen** am Mittwoch, 30. Dezember von 19.00 bis ca. 21.30 Uhr mit Ricarda: das Jahr 2020 war für viele anders als erwartet und hat uns vor enorme Herausforderungen gestellt. Umso wichtiger ist es, die Herausforderungen zu reflektieren und loszulassen, um sich für das kommende Jahr neu auszurichten. Was ist wichtig für dich im kommenden Jahr? In welcher Energie möchtest du sein? Was möchtest du verändern und erschaffen?

Alle Infos & Anmeldung über: <https://www.yoga-breisach.de/yoga/besondere-yoga-kurse-specials/>

Kleine Weihnachtsfeier mit geführter Meditation

Am Mittwoch, den 23. Dezember von 18.00 bis ca. 18.40 Uhr lade ich dich herzlich zu einer kleinen Weihnachtsfeier ein. Ab 18 Uhr öffnen wir den virtuellen Raum für

einen Austausch, einem Wiedersehen und Zusammenkommen. Das späteste Dazukommen ist um 18.15 Uhr möglich, da wir dann in eine angeleitete Weihnachts-Meditation gehen - um Licht und Liebe in unseren Herzen zu entzünden und gleichzeitig Wärme und Friedenswünsche in die Welt zu schicken.

PS: Ich freue mich sehr euch mitzuteilen, dass durch das Samstagsyoga auf Spendenbasis im Oktober mehr als 150 € zusammengekommen sind, die wir an Rüdiger Nehbergs Stiftung TARGET spenden konnten!

Von Herzen eine Umarmung, eine schöne Restwoche und bis hoffentlich ganz bald wieder auf der Matte,

eure Annika

PPS: Wenn du gerne zu uns kommst, freue ich mich aktuell mehr denn je über deine Unterstützung! Was du konkret tun kannst:

** empfehle uns und das (Online)-Yogaangebot fleißig an deine Freunde, Bekannte & andere Yoga-Interessierte weiter*

** schenke uns deinen Like auf Facebook und kommentiere oder teile gerne unsere Beiträge, zum Beispiel diesen aktuellen hier: <https://www.facebook.com/freiraumbreisach/posts/272954857061>*

** hinterlasse uns eine positive Rezension (z.B. Faceebook, Google,...)*

** wir bieten auch Geschenk- Gutscheine für alle unsere Yoga & Massage Angebote an, die wir dir ganz einfach per E-Mail zum Selbstaussdrucken zusenden können*

** ...oder besuche uns einfach mal wieder:-)*

Das hilft uns wirklich sehr - im Voraus bereits aus tiefstem Herzen ein Dankeschön!!!

Weitere Infos und die Möglichkeit zur Anmeldung findest du wie immer auf der Homepage:

www.freiraum-breisach.de

Ich freue mich sehr, wenn du diese E-Mail an Freunde, Bekannte oder Interessierte weiterleitest! Bis hoffentlich bald wieder auf der Matte und viele herzliche Grüße,

*deine Annika
& das FREIRAUM Team*



HATHA FLOW ONLINE YOGAKURS

Du möchtest eine regelmäßige Yogapraxis Zuhause etablieren, aber dir fehlt alleine der letzte Funke Motivation? Dann ist der Online-Yogakurs genau das Richtige für dich: werde Teil einer von mir begleiteten Online-Gruppe, in der du einmal wöchentlich eine Yogasequenz erhältst - erlebe die motivierende Kraft der Gruppe und die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.

WAS DICH KONKRET ERWARTET

- Du erhältst jeden Montag eine Yogastunde mit Beschreibung und einer Reflektionsfrage in der Gruppe zugesendet.
- Danach hast du eine Woche Zeit, die Sequenz so zu üben, wie du möchtest. Der wöchentliche Zeitaufwand, den du dafür mindestens einplanen solltest, beträgt 20 Minuten - darüber hinaus sind dir keine Grenzen gesetzt! Das Schöne ist: wann und wie du die Stunde übst, ist ganz dir überlassen! Wenn es die Zeit mal nicht zulässt, mache eine kleine Meditations-, Mobilisations- oder Entspannungseinheit - wenn du tiefer gehen möchtest, kannst du die ganze Stunde oder einzelne Sequenzen beliebig oft wiederholen und passend in deinen Alltag integrieren!
- Die Gruppe schafft uns dabei einen Raum, in dem wir uns gegenseitig motivieren, Erfahrungen teilen und ggfls. Rückfragen besprechen können. Freue dich auf ein ganz wundervolles Erlebnis, das dir viel Kraft, neue Erkenntnisse und Ausgeglichenheit schenken wird!



*Impressum:
FREIRAUM yoga & mehr
Vogesenstraße 4
79206 Breisach
Newsletter abbestellen*

Voraussetzungen

- Du brauchst nichts weiter außer einer Yogamatte
- Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet
- Technisch brauchst du WhatsApp, da darüber die Begleitung organisiert ist und einen Laptop / Tablet / Smartphone / etc. mit Internetverbindung, um die Yogastunde abzurufen

Beitrag

- 8-Wochen Kurs: 79 €
- zusätzliche individuelle Begleitung: auf Anfrage

Einstieg

- Der Einstieg ist flexibel möglich!

Dieser Kurs ist eine tolle Möglichkeit zu lernen, dir jede Woche Zeit für dich selbst zu nehmen und dich deiner persönlichen Entwicklung zu widmen. Eine regelmäßige Yoga-Praxis ist eines der schönsten Geschenke, die du dir selbst machen kannst.

Bist du dabei?

Ich freue mich auf dich und unsere kleine (C)OMMunity!

Infos & Anmeldung:
www.yoga-breisach.de
"freiraum yoga online"

*Mit einer HerzensOMarmung,
deine Annika*

