



*Liebe FREIRAUM Yogi*s,*

ein spannendes Jahr voller Veränderung und Neusortierung neigt sich dem Ende entgegen. Nicht nur im allgemeinen Jahresrückblick – auch in den kommenden Tagen erwartet uns eine ganz besondere Zeit: kommenden Montag ist die Wintersonnenwende, die eines der wichtigsten und heiligsten Übergänge im Jahreskreis markiert. Ab hier werden die Tage wieder länger – die Dunkelheit zieht sich von Tag zu Tag weiter zurück und macht dem Licht und Neuem Platz! Gefolgt von Weihnachten und Silvester, die von der Symbolik her ebenfalls für Zuversicht, Liebe, Hoffnung und Neubeginn stehen. Ein Sprichwort sagt, dass die einzige Konstante im Leben die Veränderung ist. Manches können wir beeinflussen, das Meiste jedoch nicht. Hier helfen uns unter anderem Jahreskreisfeste und Rituale, Halt und Orientierung zu finden – Vertrauen in diesen unergründlichen Tanz der Existenz zu bewahren. Yoga schenkt uns eine Vielzahl von Methoden, um diesen Veränderungen sowohl im Kleinen als auch im Großen mit Akzeptanz und Gelassenheit begegnen zu können – und trotzdem unser Inneres zu stärken, um insgesamt in einer entspannten Klarheit zu bleiben und Veränderungen und Herausforderungen resilienter zu meistern. Passend dazu findest du ganz unten in diesem Newsletter ein kleines Jahresabschlussritual und eine Yin & Mantra Yoga-Sequenz, die uns bei Transformationsprozessen in dieser kraftvollen Zeit unterstützt!

Ich wünsche euch und euren Familien ein gesegnetes, friedvolles Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr – auch wenn mit zahlreichen äußeren Beschränkungen konfrontiert sind - was uns niemand nehmen kann ist die Fähigkeit, unser Licht im Innern zu entzünden und auszuweiten! Ich bleibe zuversichtlich und freue mich auf einen hoffentlich baldigen Neustart mit euch 2021!

Yoga live & online zum Jahreswechsel

Wir sind auch weiterhin mit einem umfangreichen Online-Angebot (auch zwischen den Jahren!) für dich da. Hier eine Übersicht über unsere Live Online Klassen bis zum Jahresende:

- DO 17.12. 17.45 - 19.00 Uhr (Hatha Flow Annika)*
- SA 19.12. 9.30 - 10.45 (Rückenyooga Gaby Buchmüller)*
- MO 21.12. 19.00 - 20.15 Uhr (Rückenyooga Gaby)*
- DI 22.12. Weihnachtsyooga 19.00 - 21.00 Uhr (Zeit für dich selbst & das Fest der Liebe genießen – Yooga Special mit Ricarda)
- MI 23.12. kleine Weihnachtsfeier & Lichtmeditation 18.00 - 18.40 Uhr (Annika, siehe unten)
- MI 23.12. 19.00 - 20.15 Uhr (Hatha Flow Annika)*
- MO 28.12. 19.00 - 20.30 Uhr (Yooga für Anfänger Gaby)*
- DI 29.12. 19.00 - 20.15 Uhr (Hatha Gaby)*
- MI 30.12. Jahresausklang 19.00 - 21.30 Uhr (Yooga Special mit Ricarda)

Bei allen mit * gekennzeichneten Klassen ist auch weiterhin eine kostenlose Probestunde möglich!!! **Außerdem sind wir gerade fleißig in den Planungen, dass online Angebot für dich im Januar zu erweitern, das richtet sich jedoch ganz nach Nachfrage! Wünsche???** Wir freuen uns immer, von dir zu hören! :-)

Neben den Online Live Yogastunden, bieten wir dir auch weiterhin die Option an, dich nur für das **Online-Yogastudio** anzumelden: hier erwarten dich viele aufgezeichnete Yogavideos und weitere Inhalte - ideal für deine Yogazeit wann, wo und so oft du willst! Oder werde Teil von meinem **Hatha Flow Onlinekurs**: einer von mir begleiteten Online-Gruppe, in der du wöchentlich eine Yogasequenz erhältst - erlebe die motivierende Kraft der Gruppe und die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen. **Eine komplette Übersicht & zur Anmeldung geht es hier: <https://www.yoga-breisach.de/yoga/freiraum-yoga-online/>**

**FREIRAUM-Flatrate /
Bezuschussung durch die
Krankenkassen möglich**

Weiterhin gilt: 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. Die Krankenkassen bezuschussen übrigens auch das Online-Yoga! Da wir das Angebot auch auf zwischen den Jahren erweitert haben, ist ein Einstieg in die aktuelle Kurssequenz nach wie vor möglich! Zu dieser Anmeldung geht es hier: <https://www.yoga-breisach.de/yoga/woechentliche-yoga-kurse/>

Ommm... du Fröhliche – 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. Wenn du dabei sein möchtest, schicke mir eine kurze Anmeldung per E-Mail, damit ich dir den Zoom-Link zusenden kann. Jeder ist herzlich Willkommen - ich würde mich soooo sehr freuen, ein paar von euch auf diesem Wege nochmal dieses Jahr zu sehen! :-)

Jahresabschlussritual und Yin & Mantra Yoga

Du kannst beides einzeln oder für eine besonders kraftvolle Wirkung in Kombination üben:

Ritual zur Sonnenwende / Jahreswechsel / Vollmond etc.

- Auf einen Zettel schreibst Du auf, was Dir nicht gut tut bzw. Du nicht mit in den nächsten Abschnitt nehmen möchtest. Diesen Zettel verbrenne vor 0:00 Uhr / vor dem Wechsel / vor dem Mantra. Schreibe hier auf, was du loslassen möchtest, zb. Negative Gedanken, Selbstzweifel, Ängste, ungünstige Gewohnheiten, ...

- Auf einen 2. Zettel schreibst Du das, was Dir gut tun würde, was du für den nächsten Abschnitt stärken / erschaffen möchtest, z.B. Selbstvertrauen, mehr Ruhezeiten.... Diesen Zettel verbrennst Du nach 0.00 Uhr / dem Wechsel / dem Mantra und schickst damit den Wunsch ins Universum.

Yin & Mantra Yoga für das Manipura Chakra - zur Unterstützung von Veränderungsprozessen

- Übungsvorschau: Ein Aspekt / ein Mantra, der / das uns in Transformationsprozesse unterstützt und diese begleitet, ist Shiva / ein Shiva-Mantra. Das thematisch entsprechende Chakra ist Manipura Chakra, unser Nabelzentrum. In dieser 20-minütigen Yin & Mantrayoga Kurz-Sequenz mit der einbeinigen Vorbeuge und dem Korkenzieher liegt der Fokus auf Kräftigung und Aktivierung unseres Manipura Chakras. Es ist eines der wichtigsten Energiezentralen unseres Systems - die körperlichen Einflussbereiche sind vor allem die Bauchorgane, Verdauungs- und Stoffwechselprozesse und das vegetative Nervensystem. Ein gesundes Manipura Chakra trägt daher maßgeblich zu Agni – einem gesunden „Verdauungsfeuer“ – , Vitalität und einer gut funktionierenden Immunabwehr bei. Auf der mental-emotionalen Ebene sind in Verbindung stehende Aspekte unter anderem Selbstbewusstsein, innere Stärke, Lebenskraft/-antrieb und Durchsetzungsvermögen. Ein starkes Manipura Chakra unterstützt uns also dabei, sowohl physische Nahrung als auch mentale & seelische Erlebnisse wie Veränderungen gut verdauen und integrieren zu können. Auch Shiva hilft uns mit seiner Transformationskraft dabei, Mut zu entwickeln, unserer Vorhaben umzusetzen. Hier geht's zur Sequenz:

<https://youtu.be/BnZahhujntQ>

Deine Unterstützung ist gefragt

Um mit uns regelmäßig in Kontakt zu bleiben und uns gleichzeitig zu

unterstützen, freuen wir uns sehr, wenn du unseren Facebook-Beiträgen folgst und diese teilst oder kommentierst! Z.B. diesen aktuellen

hier: <https://www.facebook.com/freiraumbreisach/posts/2748302855409>

oder schenke uns eine positive Rezension (z.B. Facebook, Google,...). Und bitte empfehle uns und unser Online-Angebot fleißig weiter - das ist das hilfreichste, was du aktuell für uns tun kannst & im Voraus bereits aus tiefstem Herzen ein Dankeschön!!!

*Wir wünschen dir von Herzen eine
lichtvolle, besinnliche Weihnachtszeit!
Deine Annika & das FREIRAUM Team*

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,*



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