

Liebe FREIRAUM Yogis und Yoginis,

der Frühling ist da und Ostern steht vor der Tür. Wie schön: immer wieder kommt ein neuer Frühling - auch in den verrücktesten Zeiten. Die Blüten und Blumen blühen unbeirrt, die Sonne wärmt und stärkt uns und die längeren Tage wirken sich positiv auf unsere Stimmung aus. Nach dieser auf so vielen Ebenen besonders kalten Winterzeit kann man den Impuls besonders gut spüren, sich zu reinigen und neue Kraft zu schöpfen. Yoga- und Atemübungen wirken wunderbar, um den Stoffwechsel anzukurbeln - zum Beispiel regen Yoga-Drehhaltungen die Durchblutung der Organe an, die für den inneren Frühjahrsputz von großer Bedeutung sind - wie Leber, Niere, Darm etc. Die regelmäßige Praxis belebt und schenkt uns neben Lebenskraft eine große Portion Gelassenheit und Stabilität, die wir alle wahrscheinlich gut gebrauchen können. Anstatt vieler bunter Ostereier gibt es heute einen Newsletter voller bunt gemischter Neuigkeiten. Ich wünsche euch allen ein schönes und gesegnetes Osterfest!

**Fitogramm – unser neuer
Buchungskalender**

Ich hoffe ja sooo sehr, dass wir bald wieder öffnen dürfen! Ich bedanke mich von Herzen für die vielen lieben Rückmeldungen. Ich bin sehr froh, dass die meisten von euch online Yoga und Wechsellösungen gegenüber offen sind. Das Schöne ist ja, dass eine Mischform aus online und vor Ort ja auch viele Vorteile mit sich bringen und sich gegenseitig befruchten kann! Leider gibt es zukünftig und für die Öffnungsperspektive sehr viele Fragezeichen. Wann dürfen wir wieder öffnen? Und wenn ja, mit wie vielen Teilnehmern? Und dann die große Unsicherheitskomponente, dass sich ja

alles je nach Inzidenz auch ganz schnell wieder ändern kann... Ich habe mir in den letzten Tagen viele Gedanken gemacht, was eine gute Lösung sein könnte: um dir weiterhin eine flexible Platzvergabe sicherzustellen, flexibel auf Corona-Änderungen reagieren zu können, mal je nach Wetter draußen Yoga anzubieten und gleichzeitig nicht im Organisations-Chaos zu versinken: das einzig Sinnvolle ist, hier zukünftig mit einem Buchungskalender zu arbeiten – unserer heißt FITOGRAM! :-)

Die Vorteile des Buchungskalenders: du hast alles im Überblick; deine Kurstermine selbst in der Hand; hast du dich für einen Online Kurstermin angemeldet, bekommst du automatisch 15 Minuten vor Kursbeginn eine E-Mail mit dem gültigen Zoomlink zugeschickt; du wirst bei sonstigen Veränderungen sofort per E-Mail benachrichtigt; die Zahlungsweise wird vereinfacht; und und und...

So funktioniert´s:

* registriere dich über unsere **Website unter dem Kursplan** oder besuche den Kalender direkt über folgenden Link:

https://widget.fitogram.pro/freiraum-yoga-mehr_?w=/calendar

* wähle deine passende Teilnahme aus
* danach kannst du sofort loslegen und deine nächsten Kurstermine flexibel auswählen!

Bitte wundere dich nicht, dass die Termine nur über einen überschaubaren Zeitraum verfügbar sind – zum aktuellen Zeitpunkt können wir leider nur max. 1-2 Wochen im Voraus planen. Aber wir arbeiten natürlich daran, das Kursangebot zu erweitern und wieder schnellstmöglich zum alten „Kurspensum“ zurückzukommen. Das hängt natürlich auch mit den Anmeldungen zusammen – ich freue mich daher über eine rege Teilnahme von euch! Und lade doch sehr gerne mal ein weiteres Familienmitglied oder eine*n liebe*n Freund*in zum gemeinsamen Yogieren ein (das Online Yoga gilt pro „Bildschirm“)! :-)

Frohe OMstern 4x ONLINE YOGA für nur 29€

Um dir den Einstieg und Fitogram etwas zu versüßen, gibt es bis zum 5.4. ein ganz

besonderes Angebot: besuche ONLINE 4x Yoga deiner Wahl (innerhalb von 4 Wochen) und inkl. Specials! Also z.B:

- MO 29.3. 19.00-20.15 Uhr Hatha Yoga für den Rücken (Gaby)
- DI 30.3. 19.30-20.45 Uhr Hatha Flow Yoga (Annika)
- MI 31.3. 18.30-20.45 Uhr Yin Yoga (Ricarda)
- DO 1.4. 17.45-19.00 Uhr Hatha Flow Yoga (Annika)
- DO 1.4. 19.30-20.30 Uhr Yoga Nidra (Annika)
- DO 8.4. 17.45-19.00 Uhr Hatha Flow Yoga (Annika)
- FR 9.4. 17.30-18.45 Uhr Kundalini Meditation (Annika)
- ...

Massagen im FREIRAUM – Bioenergie & Ayurveda

Unter der Einhaltung einiger Schutzmaßnahmen sind Massagen prinzipiell erlaubt. Ich habe in den kommenden Wochen noch ein paar freie Massageterminen. Hier geht es zu meinem Massage-Angebot: <https://www.yoga-breisach.de/mehr/massage/>.

Außerdem habe ich ein kleines Video dazu gemacht, gefällt es dir?

--> https://www.youtube.com/watch?v=fvaix__LnAQ

PS: ich spende nach wie vor 5€ von jeder Massage an einen gemeinnützigen Zweck

Suche: Yoga draußen Möglichkeit

Aktuell muss ich meine Fühler in sämtliche Richtungen ausstrecken. Gerne würde ich im Sommer und vielleicht bereits in naher Zukunft wieder mehr Yoga draußen anbieten. Leider muss ich bei Yoga auf städtischem Gebiet eine Sondernutzung beantragen, was wiederum zusätzliche Kosten bedeutet... Hat jemand einen Alternativvorschlag? Besitzt z.B. jemand eine Art Schrebergarten oder kennt ein gut geeignetes privates Grundstück, den / das er uns für die ein oder andere Yogaeinheit zur Verfügung stellen könnte?

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

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*



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