

Liebe FREIRAUM Yogis und Yoginis,

„Alles neu macht der Mai“ – das keltische Jahreskreisfest Beltane, das Anfang Mai gefeiert wird, ist ein Fest der Fruchtbarkeit, der Lebensfreude, des Expandierens und der puren Lebenskraft! Der Wonnemonat Mai lehrt uns wie kein anderer, dass alles immer wieder zu seiner Zeit erblüht und vor allem: für Wachstum ist eine Regen- und Ruhezeit essenziell!

Wie geht es dir? Wer, was oder welche Umstände bringen dich in deine volle Kraft? Wann ist in deinem Alltag Raum für Musik, Tanz und Freude? Was würdest du gerne Neues lernen / ausprobieren?

Im Ayurveda wird dieser Höhepunkt der Lebendigkeit, diese Strahlkraft auch als Ojas bezeichnet. Die Yogaübungen helfen uns, diese vitale Energie zu erwecken! Sodass nicht nur die Natur in ihrem immerwährenden Zyklus, sondern auch du in deine volle Kraft kommst, energiegeladen bist und von Innen heraus strahlst!

Auch bei mir ist der Mai ganz im Zeichen einer Neuausrichtung. Als sich ab dem 1.11.2020 der erneute Lockdown angekündigt hat, hätte ich mir im Leben nicht träumen lassen, dass dieser Zustand ein halbes Jahr später immer noch andauern wird... voller Tatendrang und mit dem tiefen Wunsch nach einem kleinen Ausbruch aus dieser Schleife, bin ich in den kommenden Wochen auf einer intensiven Yogaweiterbildung. Ich freue mich schon darauf, die neuen Inspirationen dann Richtung Sommer wieder LIVE mit euch zu teilen! Und NEIN - auch wenn ich sehr müde bin - aber ich gebe die Hoffnung nicht auf!

Die gute Nachricht: Ich habe für euch ein tolles und vielseitiges MAI Yoga-Programm organisiert! Es wird sehr viel mehr Kurse

*als gewohnt geben – vertreten und ergänzt von ganz wunderbaren Yogalehrer*innen! Perfekt für dich, um ganz mit der Kraft des MAIs zu gehen: Aktiv sein & Neues ausprobieren! Mehr dazu und auch wie die Perspektive für den Sommer ist, erfährst du in den kommenden Zeilen... viel Freude beim Lesen!*

Startest du mit uns fit durch den Mai? *Mai-Special* 3er Karte ONLINE für 29 € / FLATRATE für 49 €

Die Yogakurse finden bis auf weiteres Online statt. Wir haben die Kursanzahl aufgestockt und bieten dir so gut wie an jedem Tag im Mai (auch an vielen Wochenenden!) Online Live Yogastunden an! Wirf doch gerne mal unverbindlich einen Blick auf unseren Kursplan!

Perfekt zum Ausprobieren und Kennenlernen gibt es ein besonderes Mai Special: besuche ONLINE 3x Yoga deiner Wahl (innerhalb von 4 Wochen); inkl. Specials für 29 €. Auch im Mai gibt es weiterhin die 1-monatige ONLINE FLATRATE für 49 €!

Hier der Kursplan für nächste Woche:

- MO 3.5. 19-20.15 Yoga für den Rücken mit Gaby
- DI 4.5. 17.30-19 Uhr Hatha Vinyasa mit Johannes
- DI 4.5. 19.30-20.45 Hatha Flow Yoga mit Annika
- MI 5.5. 18.30-19.45 Yin Yoga mit Ricarda
- DO 6.5. 17.45-19 Hatha Flow Yoga mit Annika
- DO 6.5. 19.30-20.30 Yoga Nidra Tiefenentspannung mit Annika
- SA 8.5. 9.30-10.45 Hatha Yoga mit Gaby

Anmelden kannst du dich ganz einfach über unseren neuen Buchungskalender **Fitogram**. Übrigens: dieser ermöglicht es dir auch zukünftig, dass du deine Kurstermine ganz flexibel zusammenstellen kannst! Außerdem bekommst du ganz automatisch jeweils 15 Minuten vor Kursbeginn den jeweiligen ZOOM-Link zugeschickt. **Die Teilnahme ist wirklich**

ganz einfach! Wenn du technische Unterstützung brauchst, melde dich jederzeit bei mir! **Hier geht es zum Buchungskalender.** Alternativ erreichst du ihn aber auch ganz einfach über den **Kursplan** auf unserer Website!

Präventionskurs Sommer-Sequenz ab dem 17.5.

Ab Mitte Mai gibt es wieder die Möglichkeit, in den von den Krankenkassen bezuschussten Präventionskurs einzusteigen. Diesmal sind es 12-13 Termine für 144€! Die Krankenkassen bezuschussen auch weiterhin Online-Yoga!

ONLINE YOGA Gutscheine verschenken? Ganz einfach!

Neu ist auch, dass es über Fitogram die Option gibt, Gutscheine zu verschenken! Unter „**Tarife buchen**“ ganz unten bei Gutscheine kannst du bspw. eine 1er Karte oder das Mai-Special auswählen und erhältst direkt einen Gutscheincode, den du an deine Liebsten verschicken kannst. PS: am 9.5. ist Muttertag! :-)

Fußreflexzonen-Massage - Kennenlernangebot im Mai: 5 € Ermäßigung

Müde? Gestresst? Unruhig? Verspannt? Oder einfach nur der Wunsch nach Aufmerksamkeit für deine Füße? Meine Mutter Gaby bietet im FREIRAUM ganz wunderbare Fußreflexzonen-Massagen an! Der Fuß ist das Abbild unseres Körpers. Zahlreiche Regionen stehen in einer besonderen Art von reflektorischer Beziehung zu bestimmten Körperteilen und Organen. Eine Fußreflexmassage wirkt auf alle Bereiche des Körpers und dient als Gesundheitsprophylaxe, Wellness- und Wohlfühlmassage. Mit Berührung und sanftem Druck können Energieblockaden im Körper gelöst und damit Schmerzen und Beschwerden gelindert werden. Die Massage fördert Entspannung, Wohlgefühl, ruhiger Schlaf, Stärkung des Immunsystems, allgemeine Vitalisierung,

Entgiftung und Entschlackung des Körpers, Verbesserung der Durchblutung, Entkrampfung und Entlastung der Muskulatur, Harmonisierung der gesamten Organtätigkeit. **Hier** erfährst du mehr zum gesamten Angebot und über die Möglichkeiten zur Terminvereinbarung.

Immer noch gesucht: Fläche für Yoga draußen

Ich bin weiterhin auf der Suche nach einer geeigneten Fläche, um (wenn wieder erlaubt) Yoga an einem geschützten und möglichst ruhigen Platz in Breisach draußen anzubieten. Die gute Nachricht ist, dass Gespräche mit der Stadt inzwischen positiv waren – es darf also auch städtischer Grund sein. Hast du eine Idee?

Wie geht es über den Sommer weiter?

Der Plan ist unverändert - wir hoffen sehr, dass wir den Sommer mit kleinen Gruppen im **FREIRAUM** / draußen + paralleler Online Übertragung und dem ein oder anderen Event in der Natur einigermaßen geschaukelt bekommen. **Vielen Dank von Herzen auch weiterhin für eure großartige und (überlebens-)wichtige Unterstützung!**

*Um mit uns in Kontakt zu bleiben, freuen wir uns sehr, wenn du uns auf FACEBOOK // www.facebook.com/freiraumbreisach oder INSTAGRAM // www.instagram.com/annika.radha folgst.
<3*

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*