



**Liebe Freiraum Yogis und Yoginis,**

*die Tage werden kürzer und es ist der Übergang vom bunten Herbst in die eher graue und nass-kalte Winterzeit, die uns den Schutz und die Wärme der Häuser und Wohnungen suchen lässt. Vielen Menschen graut vor dieser nun anbrechenden Jahreszeit – doch wenn wir genau hinschauen, birgt diese Zeit nur eine andere Qualität von Farbenpracht und Schönheit – eine, die vor allem im Innern zu finden ist: die Themen sind: Entschleunigung, Regeneration, Loslassen und (innere) Veränderungsprozesse zuzulassen. Ich nutze diese Zeit gerne zum Reflektieren meiner Werte und Prioritäten, zum Schreiben, zum Visionieren und zum Träumen – das wirkt wie ein Kompass, der mich durch diese Zeit trägt. Auch Yoga tut in dieser Umbruchszeit besonders gut. Meditation hilft, nicht ins Grübeln zu verfallen und die Gedanken positiv und vor allem konstruktiv auszurichten. Die intensive Arbeit mit dem Körper und dem Atem schenkt dir Ausgeglichenheit und stärkt dich und dein Immunsystem. Bewegung, warme Füße, frische Luft, bewusstes Atmen und viel Tee sind jetzt wichtiger denn je, um resilient und kraftvoll gegen allerlei Einflüsse im Außen zu bleiben. Die beste Zeit also, um (gemeinsam) die Matte auszurollen. Was ist dein Rezept, um gesund und zufrieden durch den Winter zu kommen? Viel Freude mit unseren aktuellen Yoga-Angeboten.*

**Kostenlose Probestunde in der kommenden Woche (15.11. - 19.11.)**

Nächste Woche gibt es die Möglichkeit, an einer kostenlosen Probestunde teilzunehmen. Die Gelegenheit, um dir etwas Gutes zu tun – das Kurslevel ist offen, Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen sind in allen Kursen herzlich willkommen! Die aktuellen Kurszeiten:

- **MO 17.45-19 & 19.30-20.45:** Hatha Flow Yoga \* **NEU** \* **AUCH ONLINE** \*
- **DI 9.30-10.45:** Hatha Yoga für den Rücken
- **DI 17.45-19 & 19.30-20.45:** Hatha Flow Yoga \* **AUCH ONLINE** \*
- **MI 19.30-20.45:** Yin Yoga
- **DO 17.45-19 & 19.30-20.45:** Hatha Flow Yoga \* **AUCH ONLINE** \*
- **FR 9.30-10.45:** Hatha Yoga sanft

## **Start Präventionskurse 20.11. / November Special: ermäßigte 5er Karte**

... und um dir das Dranbleiben zu versüßen, hast du danach direkt die Möglichkeit, in den von den Krankenkassen bezuschussten Winter Präventionskurs einzusteigen. Wenn deine Krankenkassen die Kurse nicht bezuschusst oder du erst mal nur über einen kürzeren Zeitraum teilnehmen möchtest, gibt es darüber hinaus ein November Special: die 5er Karte ist ermäßigt und kostet statt 70€ nur 55€. Anmelden kannst du dich über den Buchungskalender - manche Kurse vor Ort sind durch die begrenzten Plätze schon recht voll – ein Schnellsein lohnt sich also! Ansonsten streamen wir die meisten Kurse auch parallel online und du kannst auch jederzeit deine Matte von Zuhause aus mit ausrollen. **Zur Anmeldung.**

## **Kurse ONLINE und im FREIRAUM / Corona Maßnahmen**

Neben den aktuell gültigen Corona Verordnungen des Landes werden wir zusätzlich über den Winter die Gruppengröße weiterhin begrenzt halten, regelmäßig lüften und alles dafür tun, dass wir gemeinsam und entspannt etwas für unsere Gesundheit tun können. Die meisten Kurse werden parallel online gestreamt, dass du jederzeit je nach deinem Wohlbefinden entscheiden, ob du vor Ort oder lieber von Zuhause aus mitmachen möchtest.

## **Element Balance Yoga – im Einklang durch den Jahreskreis am 4.12. 14.30-17**

## **Uhr**

4x mal im Jahr findet dieser besondere Workshop statt – als Gelegenheit, intensiver zu praktizieren und tiefer in einzelne Themen einzutauchen. Dieses Mal mit dem Schwerpunkt: YIN / Wasser / Winter. Erfahre in diesem Workshop: mehr über das jeweilige Element und seine Qualitäten und wie du dessen Kraft für deine eigene Weiterentwicklung und dein Wohlbefinden optimal nutzen kannst; wie es in Zusammenhang mit den Jahreszeiten steht und wie du ein Leben im Einklang mit diesen führst; eine Yoga-Sequenz im Zeichen des jeweiligen Elements; Übungen, die in enger Verbindungen damit stehen und zur Harmonisierung helfen; weitere Tipps für die anstehende Jahreszeit (Jahreskreisfeste, Rituale, Ernährungstipps, ... )

## **Yoga am Samstag Vormittag, den 11.12. von 9.30-10.45 Uhr mit Gaby**

Für Alle, die sich am Wochenende einen Kurzurlaub für Körper, Geist & Seele gönnen wollen. Die wohltuenden Wirkungen der Asana-, Meditations- & Pranayama-Praxis helfen, um gelöster, kraftvoller und aufgerichteter den Tag zu genießen. Abgerundet wird der Vormittag mit einer ausgedehnten Endentspannung, um erholt und gleichzeitig gestärkt in das Wochenende zu starten. Jeder ist willkommen bei dieser offenen Hatha Yogastunde - Yoga-Vorerfahrung ist von Vorteil, aber nicht notwendig.

## **Bio-Energie & Ayurveda Massagen – wohltuende Berührung mit warmen Ölen**

Melde dich gerne bei mir, wenn du in den Genuss einer wohltuenden, entspannenden Bio-Energie oder Ayurvedamassage kommen möchtest! **Hier** kannst du dich über die Möglichkeiten und Preise informieren.

*Bis bald auf der Matte und Namaste,  
deine Annika & Team*

**Weitere Infos und die Möglichkeit zur**

Anmeldung findest du wie immer auf der Website:

[www.freiraum-breisach.de](http://www.freiraum-breisach.de)

*Ich freue mich sehr, wenn du diese E-Mail an Freunde, Bekannte oder Interessierte weiterleitest! Wenn du uns weiterhin unterstützen möchtest, hinterlasse uns doch gerne eine positive Rezension (z.B. auf Google) oder like und teile fleißig unsere Social Media Beiträge, z.B. diesen hier: <https://www.facebook.com/freiraumbreisach/posts/30071120328623> - das hilft uns wirklich sehr, danke von Herzen!!!*



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