

# NEWSLETTER

Ab sofort erhältst du regelmäßig unseren neuen Newsletter deiner 'Meine Yogaliebe' in regelmäßigen Abständen.

Erhalte somit immer als Erste\*r Infos über unsere neuen Aktionen, Workshops oder andere Neuigkeiten und erfahre dabei auch mehr über das Team.

Anregungen oder Ideen kannst du gerne an uns weitergeben, oder Fragen an uns richten. Wir freuen uns auf den weiteren Austausch mit Dir.



## Verschenke Yoga zum Fest

Die Weihnachtszeit haben wir nun ganz offiziell mit unserer jährlichen Weihnachtsbackaktion eröffnet. Vielleicht liegt dir der Duft der frischen Weihnachtsplätzchen, die wir gemeinsam am 19.11.23 in der Yogaliebe gebacken haben, noch in der Nase, vielleicht hat dich unsere weihnachtliche Dekoration aber auch auf die besinnliche Jahreszeit eingestellt.

Wie immer geben wir vollen Einsatz, um es dir in der nun dunklen und kälter werdenden Jahreszeit in deiner Yogaliebe gemütlich und wohligh warm zu machen. Freue dich nun auch wieder auf den wohltuenden und für die Jahreszeit passenden Yogaliebe-Kräutertee, den wir vor unseren Kursen immer frisch für dich zubereiten.

Doch neben all den Dingen und Aktionen, die wir vor Ort für dich bereithalten, möchten wir dich an dieser Stelle nochmal auf unsere Yogaliebe-Gutscheinbox aufmerksam machen. Egal ob als Geschenk an dich selbst oder zum Weiterverschenken an liebe Menschen in deinem Umfeld mit unserer 3 Stunden Box verschenkst du Zeit für Yoga und es gibt noch eine Probe unseres Yogalibetees dazu.

## Neu für dich: Hybride Yogaklassen

Vielleicht hast du sie schon im Stundenplan entdeckt oder vielleicht hast du selbst schon an einer unserer hybriden Yogakurse teilgenommen!? Falls nicht oder als kleiner Reminder an dieser Stelle nochmal der Hinweis, dass du immer donnerstags und freitags in den beiden Morgenklassen auch online von zu Hause oder einem anderen Ort teilnehmen kannst, wenn das für dich eine Option ist, um Yoga zu üben, auch wenn du es um diese Uhrzeit nicht in die Yogaliebe schaffst. Du hast Fragen dazu?!? Dann sprich uns gerne an.

Donnerstag: 7.30-8.45 Uhr, Moderates Yoga  
Freitag: 8.00-9.15 Uhr, Yoga für den Einstieg

# MOVE YOUR FEET

In nahezu allen Standhaltungen bilden die Füße das Fundament deiner Yogapraxis. Vielleicht hast du Sätze wie „spüre bewusst in deine Füße hinein, nimm dein Fundament, deinen Stand wahr“ schon öfter gehört. Vielleicht hast du dabei auch schon einmal beobachtet, wie du auf deinen Füßen stehst und wie dabei dein Gewicht verteilt ist. Nicht selten verteilen wir unser Gewicht auf den Füßen ungleichmäßig, was sich z.B. durch Fehlhaltungen begründet. Nicht selten stehen wir entweder mehr auf den Fersen (hängen mit unserer Aufmerksamkeit in der Vergangenheit) oder verlagern den Schwerpunkt auf die Fußballen (richten die Aufmerksamkeit dabei mehr in die Zukunft).



Dies sind nur einige Aspekte, die uns klar machen sollen, dass wir unseren Füßen mehr Aufmerksamkeit schenken sollten.

Bist du nun neugierig auf mehr geworden, legen wir dir den Workshop „Move your feet – Yoga für Deine Füße“ ans Herz. Hier erwartet dich nicht nur eine 75 minütige Yogastunde mit dem Schwerpunkt Füße, sondern du erfährst aus erster Hand von Florian Gottschling – Inhaber des Osteopathiezentrums Recklinghausen – weitere theoretische Hintergründe zur Verbindung von Yoga und Osteopathie am Fuß.



Der nächste Workshop findet am Samstag, 16. Dezember 2023, von 10.30 bis ca. 13.30 Uhr statt und du kannst dir jetzt schon einen Platz über unsere Homepage ([www.meine-yogaliebe.de](http://www.meine-yogaliebe.de)) sichern.



Diese und viele weitere Aspekte werden uns gerade in der Yogapraxis bewusst, da wir hier in der Regel barfuß praktizieren und so unsere Füße frei und bewusst spüren können. Dass wir uns oft zu wenig mit diesen so wichtigen Körperteilen beschäftigen, wird uns meist erst dann bewusst, wenn Schmerzen entstehen. Die Füße tragen uns doch im Bestfall durch unser gesamtes Leben. Sie tragen unser Gewicht und ermöglichen uns dabei viele Aktivitäten, bei denen mehr als das Dreifache unseres eigenen Körpergewichts auf den Gelenken liegt (z.B. beim Joggen).

Die Füße werden dabei von einer der wichtigsten Faszien unseres Körpers, der sogenannten Plantarfaszie, durchzogen, die mitten in der Fußsohle beginnt. Ist diese oder sind andere Faszien verklebt, kann das zu Schmerzen führen, die auch durchaus in den Körper/ andere Körperareale ausstrahlen können.

# MEET & GREET



In der Yogaliebe durfte ich im letzten Jahr nicht nur ankommen, sondern auch wachsen. Ein weiterer Begriff, der mir als Mensch und insbesondere als Yogalehrerin sehr wichtig ist. Denn genau wie das Yoga ein stetiger Prozess ist, kein starres Gebilde, so möchte auch ich auf meinem beruflichen Yogaweg weiterwachsen. "Tue mehr von dem was dich glücklich macht und sprich darüber," auch diesen Leitsatz darf ich ausleben.

Vielleicht hast du schon einen Text von mir im Zusammenhang mit der Yogaliebe gelesen? Und falls nicht darfst du nun über die regelmäßigen Newsletter mehr von mir, Yoga, der Yogaliebe und alles was wir hier für dich bereithalten, erleben. Dabei laden wir dich ein mehr über uns als Personen und Team zu erfahren und als erste von unseren Aktionen, Workshops etc. zu erfahren. Ich freue mich auch auf dieser Ebene weiter zu wachsen und über die vielen Ankommenserlebnisse, die in der 'Meine Yogaliebe' noch auf mich warten.

## Über das Ankommen & angekommen zu sein in der 'Meine Yogaliebe'

Im Yoga ist das Ankommen eine der wichtigsten Säulen der Praxis. Erst wenn wir uns bewusst Zeit zum Ankommen nehmen, können wir unserer Yogapraxis die volle Aufmerksamkeit widmen, die sie verdient. Das Ankommen erdet uns, holt uns bewusst aus den Alltagsgedanken heraus und lässt uns den Fokus auf das Wichtige lenken. Ankommen kann dabei auch über die Yogapraxis hinaus ein zentraler Anker sein. Für mich selbst war und ist Ankommen in der Yogaliebe einer der zentralen Anker auf meinem bisherigen Weg.



Vor ziemlich genau einem Jahr bin ich das erste Mal in der Meine Yogaliebe angekommen - in meiner ersten Stunde bei Silke, in der ich als Teilnehmerin meiner eigenen Yogapraxis nachgehen durfte, die mir so wichtig ist. Ich fühlte mich direkt mehr als wohl. Das Ankommen war leicht, alles lud einfach ein, sich wohlfühlen. Dass ich so schnell ein Teil des Teams werden durfte, war mir zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst. Aber auch als Yogalehrerin fiel mir das Ankommen mehr als leicht. Nicht zuletzt durch das Team und auch die Teilnehmer\*innen, für die es mir immer wieder eine große Freude ist, die Stunden vorzubereiten - sie in ihrem Ankommen zu unterstützen.