

NEWSLETTER

Heute erhältst du den zweiten Newsletter deiner 'Meine Yogaliebe'

Auch in dieser Ausgabe findest du zwei interessante Beiträge über aktuelle Themen und Dinge, die du exklusiv hier erfährst.



Die Yogaliebe feiert Geburtstag

Vielleicht hast du die Anfänge mitbekommen und gehört sogar zu denen, die bei der ersten Yogastunde - der Premiere - dabei waren?!? Vielleicht bist du aber auch ein wenig später oder gar ganz kurz erst auf unser liebevolles Yogastudio aufmerksam geworden?!? Vielleicht hast du dich schon einmal gefragt, wie es eigentlich zur Idee und Umsetzung gekommen ist?!? „Yoga & Makronährstoffe“ ans Herz, den Anna Vahle und Silke Walner gemeinsam am 20. Januar 2024 in deiner Yogaliebe anbieten.

Das wollen wir nicht länger unbeantwortet lassen und geben dir heute mit diesem Newsletter einen kleinen Einblick „hinter die Kulissen“: dazu gehen wir zurück ins Jahr 2021, in dem die Idee sozusagen geboren wurde.



Eigentlich gar nicht mal mit dem Ziel, eine Yogaschule zu eröffnen, sondern viel mehr einen Ort zu schaffen, um ihr PersonalTraining weiter auszubauen, war Silke Walner beim Betreten der Räumlichkeiten doch recht schnell klar, dass dies ein Ort ist, an dem noch viel mehr entstehen kann.

Die Idee war also da und auch die Yogalehrerinnen und Yogalehrer kamen sozusagen „wie von alleine“ dazu. Und so kam es dann, dass die ‚Meine Yogaliebe‘ ihre Türen am 2.1.22 öffnete. Seither hat sich vieles getan: das Team hat sich verändert, was immer wieder frischen Wind bringt. Aber auch die Menschen, die tagtäglich oder ab und zu hier Yoga zusammen üben, sind mehr geworden.



Es sind Freundschaften und Verbindungen entstanden und der Ort, das Studio, die Räumlichkeiten werden immer wieder dazu genutzt, um diese Verbindungen zu stärken und den Austausch über Yoga, aber auch vieles mehr zu fördern.



Und auch unser ‚Meine Yogaliebe‘ Tee, der eigens mit der kleinen Blüte zusammen kreiert wurde, lädt vor und nach den Stunden zum Verweilen ein. Wir freuen uns auf noch viele weitere Jahre und Jahrzehnte mit euch und auf all das, was in hier noch entsteht. Seid gespannt, bleibt in Verbindung und tragt uns gerne in die Welt.

Mens sana in corpore sano

ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper

Mit diesem, ihrem ganz persönlichen Lieblingssmotto, möchten wir im zweiten Newsletter ein weiteres Teammitglied vorstellen, das die Yogaliebe bereits von Tag 1 an begleitet, und seit einigen Wochen nun auch fester Bestandteil des Teams ist.

Anna Vahle unterrichtet als ausgebildete VinyasaYoga Master-Trainerin nicht nur Yoga, sondern geht beruflich auch ihrer eigentlichen Profession, dem Thema Ernährung, nach.

Im Zuge ihres Studiums der Oecotrophologie ist ihr bewusst geworden, dass Bewegung und Ernährung eng miteinander verwoben sind und beides nur im Einklang ihre jeweilige Wirkung vollkommen entfalten kann.





Du fragst dich nun vielleicht, wie auch du Yoga und Ernährung vereinen kannst?!? Oder bist neugierig darauf geworden, dein Wissen über Ernährung im Zusammenspiel mit Yoga zu erweitern?!? Dann legen wir dir den Workshop „Yoga & Makronährstoffe“ ans Herz, den Anna Vahle und Silke Walner gemeinsam am 20. Januar 2024 in deiner Yogaliebe anbieten.

In dieser 3-stündigen Veranstaltung kannst du deine Grundkenntnisse im Bereich Ernährung vertiefen und auf den Prüfstand stellen. Insbesondere das Thema Nährstoffe, die unsere körperliche und geistige Performance beeinflussen, wird dabei näher beleuchtet und du erfährst, welche Nährstoffe dein Körper benötigt und wie du sie über deine Ernährung erhältst. Der Workshop startet zu Beginn mit einer 75-minütigen Yogaeinheit, die von Silke Walnergeleitet wird.

Über den Workshop hinaus kannst du ab sofort auch regelmäßig an Yogastunden bei Anna in der Yogaliebe teilnehmen. Das sanfte Yoga am Montagmorgen von 10.00 bis 11.15 Uhr ist ihr fester Kurs. Für ihre Stunden ist ihr dabei auch insbesondere die Verbindung von Körper, Geist und Seele wichtig. „Seinen Körper zu spüren, die Atmung zu verbessern und seinen Geist zur Ruhe zu bringen“ stehen dabei im Fokus Ihrer Yogastunden.