

NEWSLETTER

Heute erhältst du den dritten Newsletter deiner 'Meine Yogaliebe'

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

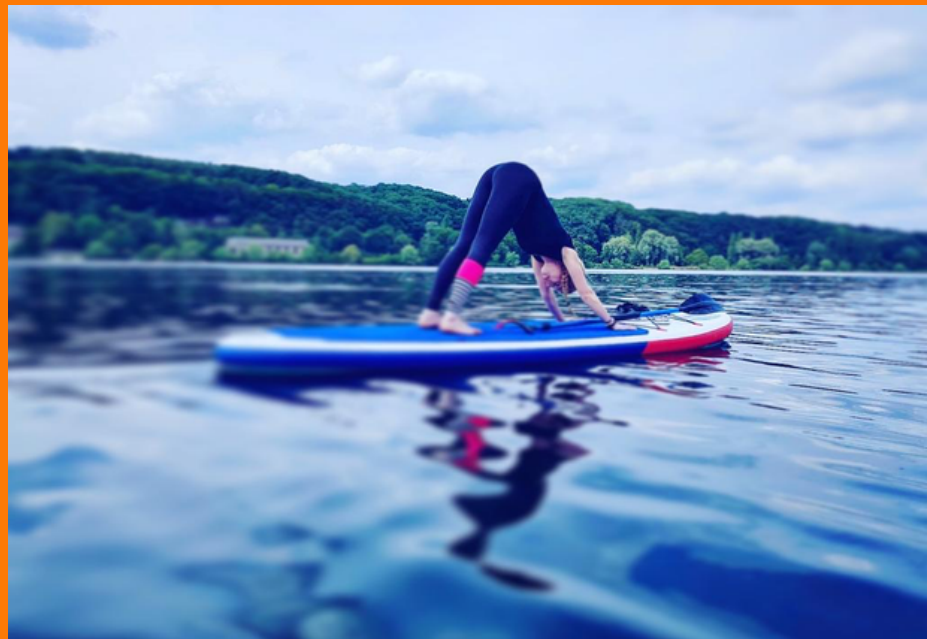


Im Winter schon auf den Sommer freuen – “Meine Yogaliebe goes SUP“

Auch die Yogawelt entwickelt sich immer weiter und bedient sich neuer Formen und neuer Trendsportarten. Vielleicht hast du schon von dem kleinen Wörtchen SUP gehört, vielleicht bist du auch schon in den Genuss einer Stand-Up-PaddlingEinheit auf dem kühlen Nass gekommen!? Seit einigen Jahren wird diese noch recht junge Trendsportart auch mit Yoga kombiniert.

Dieses Erlebnis bietet dir ab Sommer 24 auch deine „meine Yogaliebe“. Gemeinsam mit dem Andre Braun, VDWS-SUP Instructor und Inhaber des SUPmobilTrainer wird es an zwei ausgewählten Terminen im Juni und August ein insgesamt 4stündiges SUP Paket für dich geben – Spannung und Spaß inklusive.

Am Sonntag, 23.06.24 treffen wir uns das erste Mal am Dorstener Park Maria-Lindenhof. Zu Beginn um 11 Uhr erwartet dich eine schöne 45-minütige Outdoor-Yogaeinheit mit Silke Walner auf der Wiese im Park.



Gut gedehnt und vorbereitet geht es hiernach direkt aufs Wasser, wo es erstmal einen SUP Crash Kurs gibt. Ein Coach erklärt dir hier alle relevanten Basics, damit du dich bei der anschließenden SUPTour über die Lippe und den Kanal sicher fühlst, egal ob du das erste Mal auf einem SUPBoard stehst oder schon länger dabei bist.

Und keine Angst: im Zweifel fällst du „nur“ ins Wasser. Nach der etwa 2stündigen, gemeinsamen SUP Tour, bei der wir vielleicht auch noch die ein oder andere Yogaübung auf dem Board für dich parat halten, lassen wir den Tag gemeinsam auf der Wiese bei einem kühlen Getränk und ein paar Snacks zum Energieauftanken ausklingen.

Du bist nun neugierig geworden!? Dann sichere dir am besten gleich einen Platz für dieses tolle Event. Der zweite Termin wird am Sonntag, 25.08.24 sein. Auch hierzu kannst du dich bereits jetzt für den Unkostenbeitrag von 110 Euro einbuchen. Für das notwendige Equipment (SUP-Board, etc.) ist vor Ort für dich gesorgt. Komme also gerne in sportlich-bequemer Funktionskleidung und bringe gute Laune mit. Wir freuen uns auf dich.



Neugierig auf das Leben

und



ihre Mitmenschen

In unserem heutigen Teamportrait erfahrt ihr mehr über Sarah, die in der Yogaliebe eine hier noch recht neu, aber nicht wichtiger wichtige Yogaart unterrichtet: das Kinderyoga. Sarah, selbst stolze Mama von zwei Kindern, weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig eine regelmäßige Yogapraxis ist, um sich immer wieder aus dem oft stressigen Alltag, der Hektik und auch insbesondere den Herausforderungen zwischen Familienleben und Büroalltag herauszunehmen. Sich „kleine Inseln schaffen“ ist eines ihrer Leitsätze, die sich auch wunderbar aufs Kinderyoga übertragen lassen. Auch für die kleinen Menschen, die ähnlich wie Erwachsene auch im jungen Alter bereits von Stress, Reizüberflutung, Erwartungsdruck und Bewegungsmangel geprägt sind, ist eine bewusste Auszeit von großer Notwendigkeit.

Auch für die kleinen Menschen, die ähnlich wie Erwachsene auch im jungen Alter bereits von Stress, Reizüberflutung, Erwartungsdruck und Bewegungsmangel geprägt sind, ist eine bewusste Auszeit von großer Notwendigkeit.



Hier kann die Kinderyogapraxis ansetzen, den Kindern einen Raum/ ein Setting bieten, durch gezielte und spielerisch-kindgerechte Bewegungen Stress zu reduzieren, Bewegungsmangel entgegen zu wirken und gleichzeitig auch mit anderen Kindern in einer gelösten Atmosphäre zu üben. Zudem werden ihre Konzentration und ihre Resilienz nachhaltig gefördert was zugleich auch ihr Selbstwertgefühl und Wohlbefinden steigert.

Aspekte, die Sarah auch für sich selbst in ihrer eigenen Praxis schätzt und als Ankerpunkte sieht, sich noch öfter Yogazeit für sich selbst zu nehmen. Neben dem Kinderyoga unterrichtet sie hauptsächlich Yin Yoga und sanftere Stunden. Durch Yoga und das Unterrichten hat sie „zu mehr Gelassenheit gefunden“, was sie als eher impulsiver aber stets lebensfroher Mensch sehr schätzt.

Sie freut sich über das Kinderyoga ihre kleinen Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei zu unterstützen, sich zu gesunden und selbstbewussten jungen Menschen zu entwickeln. Das Kinderyoga findest du in unserem Kursplan immer Donnerstags am Nachmittag.