



Spätherbst

Schon mischt sich Rot in der Blätter Grün,
Reseden und Asten im Verblühn,
Die Trauben geschnitten, der Hafer gemäht,
Der Herbst ist da, das Jahr wird spät.

Und doch (ob Herbst auch) die Sonne glüht -
Weg drum mit der Schwermut aus deinem Gemüt!
Banne die Sorge, genieße, was frommt,
Eh Stille, Schnee und Winter kommt.

Theodor Fontane



Deshalb jetzt rauf auf die Matte! Bewege dich, erwärme dich, unterstütze dein Immunsystem.
Yoga für alle! - sage ich. Yoga für Frauen und Männer jeder - eben auch unserer! ;—)
Altersklasse. Bin ja selbst nicht mehr die Jüngste ...

In meinen Yogastunden wird gelacht, viel gespürt und schlussendlich genossen.
Jetzt im Herbst gehen wir auf der Yogamatte öfter nach innen. Sortieren unsere Stärken,
sammeln Kraft. Wir nutzen die Saison, uns zu besinnen und *unsere Ernte einzufahren*. Ruh dich
aus und stärke dich.

Yoga hat so viel zu bieten. Ich möchte dir einen Teil davon zeigen und mit dir gemeinsam Yoga
üben. Yoga ist kein Hype, er ist eine Reise. Kurztrip oder Weltumsegelung. Das musst du nicht
gleich entscheiden. Beides darf stattfinden. (Ich glaube nicht, dass jeder Mensch, einfach aus
dem alltäglichen Leben abhauen und segeln darf ...)
Doch glaube mir, Yoga gemeinsam zu üben, schafft glückliche Freiräume.



YOGA-Anfänger

Frankfurt & Brunch im Café



YOGA KURZ RETREAT

Yoga-Anfänger
Frankfurt am Main

Yoga-Auszeit inkl. Brunch-Buffer im
Café 1895 Nordend
in Frankfurt/ Rhein-Main
mit Katja Rinno

WWW.MYOGA.DE

2. November Kurz Retreat

108 Minuten sanfte Yoga Flows und Yoga-Übungen für Yoga-Anfänger und gerne auch alle anderen! Anschließend gemeinsamer Brunch mit Buffet im Café 1895.

2. November Kurz-Retreat Frankfurt



YOGA FÜR ALLE!

OBERURSEL,
TAUNUS

WWW.MYOGA.DE

9. November Schnupperstunde Oberursel

Fühle dich mit Yoga lebendig und gesund! Für Frauen und Männer jeden Alters mit und ohne Yogaerfahrung. Klein, fein und in echt. ;-) Yoga für alle! Schnuppere mal rein!

9. November Schnupper-Stunde Oberursel

Mit Yoga-Erfahrung

3 Stunden Yoga genießen



YOGA AUSZEIT

für alle
Frankfurt am Main

Yoga-Auszeit
in Frankfurt/ Rhein-Main
mit Katja Rinno

Yoga-Stunden für alle!
Jedes Alter.
Jede Yogaerfahrung.

WWW.MYOGA.DE

Von Yang bis Yin Yoga genießen

Vielleicht übst du Yoga via YouTube oder gelegentlich im Urlaub. Nimm dir einmal richtig viel Zeit in einem Yogastudio für dein Yoga mit wertvollen Hinweisen und Assists. Yogaerlebnisse, die dich glücklich, lebendig und gesund erhalten. Für Frauen und Männer jeden Alters. Innerhalb von drei Stunden werden wir gemeinsam alles von Yang bis Yin erleben.

29. November 3 h Yoga

Yoga für alle (Anfänger) in Berlin

3 Stunden Yoga genießen



Von Yang bis Yin Yoga genießen

Du bist Yoga-Anfänger oder übst Yoga via YouTube oder gelegentlich im Urlaub. In diesem wunderschönen Studio in Mitte werden uns drei Stunden Zeit nehmen, um Yoga in all seinen Facetten zu kennenzulernen. Für Frauen und Männer jeden Alters. Innerhalb von drei Stunden werden wir gemeinsam von von Yang bis Yin Yoga erleben.

13. Dezember

Online Yoga

Mittwoch & Sonntag



Im Herbst mit Katja

Im Herbst möchten wir für Yoga eben doch manchmal lieber zu hause bleiben. Kerzen, Kuscheldecke, dicke Socken. Dein Lieblingstee frisch aufgebrüht ... und dann Yoga live, damit wir dich motivieren, auf die Matte zu kommen. Ich, Katja, freue mich auf dich!

Maja ist auf Tournee. Wollt ihr sie mal auf der Bühne sehen? Dann haltet Ausschau nach dem Stück "Er sagt. Sie sagt" in der Regie von Martin Schulze.

Eure Anregungen, Wünsche zu Inhalt und Terminierung von Yoga Online schickt gerne via Mail. mail@myoga.de

MYOGA Online



Viel Spaß mit deiner Kürbissuppe!

Was in meiner drin ist?

Hokkaido-Kürbis, geschält, geschnitzt, gestückelt

2-3 Möhren

1 Kartoffel

Zwiebel

Kräuter beim Kochen

Gewürze? Naja, was gut aussieht. Curry, ein bisschen Ingwer, süßer Paprika, vielleicht dann doch noch grüner Pfeffer ... usw.

Made with ♥ in Frankfurt / Oberursel



MYOGA GmbH | Am Heiligen Rain 7 | D - 61440 Oberursel

Du hast diesen Newsletter erhalten, weil Du schon einmal Kontakt zu MYOGA hattest - via Anfrage, Kurs- oder Retreatteilnahme, Gutscheinkauf, zukünftige Buchung, u.ä.

Wenn Du keine Newsletter mehr erhalten möchtest, klicke bitte auf den unten stehenden Link.



Copyright 2025

[Webansicht / Webview](#)

[Abmelden / Unsubscribe](#)