



Yoga im Frühling

Die alten Chinesen haben die Rhythmen der Natur beobachtet und menschliche Tätigkeiten den Konzepten Yin oder Yang zugeteilt. Einatmen - yang, ausatmen - yin; kontrahieren - yang, ausweitern - yin; aufnehmen - yang, abgeben - yin; aufgreifen - yang, loslassen - yin. Frühling ist eine Yang-Zeit.

Fleur Sakura Wöss in "Innehalten"

Die Tagundnachtgleiche hat am 20. März stattgefunden. Hiernach hat das lichte Halbjahr begonnen. Dieses steht für die Wiederkehr des Lebens, für Fruchtbarkeit und Freude. Viel Bewegung, oft Rausgehen, Sonne tanken. Was man mit dem Frühling allgemein assoziiert, um die Schwere der dunklen Jahreszeit abzuschütteln, gilt auch im Yoga. Yoga im Frühling bedeutet also mehr Yang, um das chinesische Konzept wieder aufzugreifen.

Sonnengrüße sind jetzt absolut willkommen, exzessiv und heftig ;-). In den einzelnen Yoga-Positionen streckst du vermehrt deine Vorderseite der Sonne entgegen, vielleicht erlebst du das *Kamel*. So wie dich der obligatorische Frühjahrsputz körperlich und seelisch auf Trab bringt, gibt's im Yoga spezielle Übungen für diese Jahreszeit.

Frühjahrsputz im Yoga geht mit Twists und ganzen Drehungen. Die passende Atmung findest im *Kapalabhati*. Veränderung und Wachstum können in der Meditation in den Vordergrund rücken.

Entdecke unsere Yoga-Ideen für dich im Frühling:



Yoga Kurz Retreat für Yoga-Anfänger und alle, die Spaß an 108 Minuten Yoga live in Frankfurt haben. Mit Katja.

Frühlings-Yoga, der dich glücklich, kräftig und gesund erhält. Damit du voller Inspiration wachsen kannst ;-)

Gemeinsamer Brunch im Frankfurter Café 1985.

NEU: Es gibt auch ein Ticket ohne Brunch.

Yoga Kurz Retreat für Yoga-Anfänger in Frankfurt



Beim Yoga Online live via Zoom gibt's 2 neue Angebote

- 30 min Easy Flow für Yoga-Anfänger mit Katja - Di, 19 Uhr
- 30 min Slow Down & Relax Yoga mit Patricia - Do, 21 Uhr

unsere beliebten Kurse gibt's natürlich weiterhin

- 60 min Yoga für alle am Sonntagmorgen mit Maja - So, 9 Uhr
- 60 min Yoga für alle mit Katja - Mi, 20 Uhr

Yoga Online mit uns



Yoga Wald Wanderung mit Katja am 10.5. ab 16 Uhr, 2,5 Stunden

Raus, raus, raus! Meine nächste Yoga Wald Wanderung steht an. Am 10. Mai gehen wir auf den Hünenberg bei Kronberg im Taunus. Ich freue mich auf diese Gelegenheit, Yoga & Wald auf einer längeren Wanderung miteinander und mit euch zu verbinden.

**Wald Yoga am Hünenberg am
10.5.**



Yoga-Gutaschein als kleines Osterei

Ein Schokohase könnte in der Sonne schmelzen. Ein Gutschein für Yoga ... schon klar! Gesund, wird nicht schlecht, vielseitig verwendbar.

**Yoga-Gutscheine als
Ostergeschenk**



NEU, NEU, NEU: Yoga für Schultern, Nacken, Hände

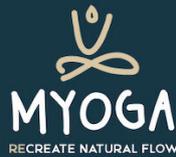
So ein netter Zufall, dass mich Ulrike vom **strickcafé** nach Yoga-Übungen für verspannte Schultern, Nacken und Hände gefragt hat. Dieses Video ist das erste, das ich öffentlich in youtube einstelle.

Es hat mir großen Spaß gemacht, sodass weitere folgen werden. Was haltet ihr davon? Habt ihr Tipps oder Wünsche?

Gerne als Kommentar in youtube oder als Mail an mich: katja.rinno@myoga.de

[Link zu youtube](#)

Frohe Ostern & auf bald!



MYOGA GmbH | Am Heiligen Rain 11 b | 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.

[Watch this newsletter in your browser](#)

[Recommend newsletter](#)

[Unsubscribe from newsletter](#)