



Herbst, Winter, Advent, Weihnachten, Jahreswechsel. Diese Themen werden manchmal mit etwas Ehrfurcht erwähnt. Große Erwartungen, Planungen, Wünsche, Befürchtungen und ein klein wenig Sehnsucht schwingen meist mit.

Eine Auszeit, in der du den Fokus bewusst einmal umlenkst und dennoch die Saison „nicht aus den Augen lässt“, kann helfen, dich in der Themenvielfalt wiederzufinden. Natürlich ist für Yogapraktizierende die Matte oft der Austragungsort vieler innerer und äußerer Auseinandersetzungen. Ganz sicher gibt es weitere Orte, an denen du bewusst und unbewusst Halt, Ausgleich, Stärkung findest.

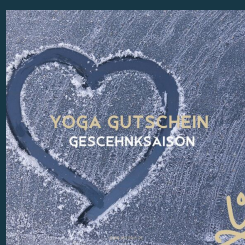
Im Herbst & Winter unterstützt eine regelmäßige Yoga-Praxis, Hitze im Körper zu erzeugen, deine Atemwege gezielt durchzupusten und dich resistenter gegen klassische Immunerkrankungen zu machen. Übrigens hilft dabei auch der entspannende Moment des Yoga. Bist du weniger gestresst, ist dein Abwehrsystem kräftiger.

Slow Down ist im Yoga jetzt angesagt, Kräftesammeln, nach innen schauen. Was hast du in dir, im Leben, in deinen Begegnungen? Sieh die Fülle.

Mehr Yin statt Yang. Das kann sich nicht nur in kompletten Yin-Yoga-Stunden zeigen. Eine langsamere Praxis, mit mehr Yin-Elementen kann dennoch kraftvoll sein. Vielleicht magst du dich mehr auf die Übergänge zwischen den einzelnen Yoga-Positionen konzentrieren; schon wirst du langsamer und dir deiner Yogapraxis neu bewusst. Was hast du bereits? Woraus kannst du wachsen?

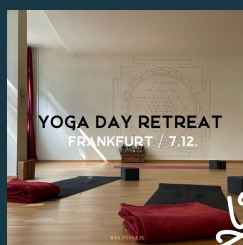
In der Küche darf nun wieder etwas schärfer gewürzt werden. Ingwer hat in den letzten Jahren Einzug gehalten. Und wenn Tee zubereiten dein Kochen ist, verwende Ingwer dafür wieder öfter. Denn die Scharfstoffe dieser Würz- und Heilpflanze wärmen dich nicht nur, sondern wirken auch noch antibakteriell. Zudem enthält Ingwer viel Vitamin C.

Und was haben wir im Winter zu bieten? Lies gerne weiter in unserem Newsletter zu unseren nächsten Terminen mit und ohne Yogamatte.



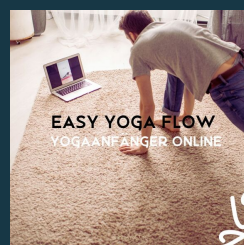
Geschenktipp? Der Yoga-Gutschein ist flexibel, wird nicht schlecht, ... Vielleicht ist er auch eine Idee zu einem gemeinsamen Erlebnis.

Gutscheine



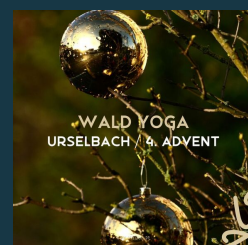
Eine Auszeit kurz vor den Feiertagen mit sanften Yoga Flows & Restorative Yoga. Als Pause gehen wir zum Brunchbuffet ins Nordend Café 1894.

Day Retreat



Als Ergebnis unserer kleinen Umfrage gibt es ab Dezember montags 19 Uhr 30 Min Easy Flow Online für Yogaanfänger.

Easy Flow



Am Urselbach gibt es einen Abschnitt mit Ufern, auf denen du unmittelbar am Bach und im Wald sein kannst. Hier Yoga am 4. Advent ...

Wald Yoga



Natürlich findest du weiterhin unsere bewährten Online Yoga Stunden mit Maja und mir, Katja, im Programm.

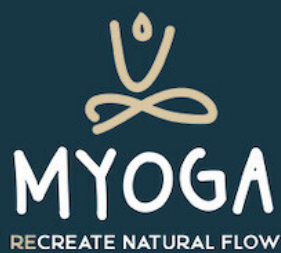
[Online Yoga](#)



Personal Yoga Stunden im Einzelunterricht. Private Yoga Retreats mit der Familie, Freunden, im Verein. Frankfurt, Oberursel, Bad Homburg oder in deiner Location.

[Mail](#)

Made with ♥ in Frankfurt / Oberursel



MYOGA GmbH | Am Heiligen Rain 11 b | D - 61440 Oberursel



Newsletter weiterempfehlen

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.