



Elisabeth Baender-Michalska  
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

Darmstadt, 26.01.2020

# Newsletter 1/2020

## Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freunde des Yoga Zentrums Darmstadt,

der Januar ist bereits wie im Winde verfliegen und ich hoffe Ihr hattet alle einen guten Start in das Neue Jahr. Ich wünsche uns allen einen gesunden, harmonischen und interessanten Jahresverlauf mit vielen Glücksmomenten. Mit meinen Kursen, Workshops und der ein oder anderen Veranstaltung möchte ich ein wenig dazu beitragen.

### Achtung! Kursplanänderung an Rosenmontag, 24.02.2020

Am Rosenmontag, 24.02.2020, findet nur ein Yogakurs statt: Yoga und Pilates, 18:30 – 19:30 Uhr.

### ERFOLG IM LEBEN DURCH ANPASSUNG

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Gesundheit ist die Grundlage für ein gelingendes und erfülltes Leben. Trotzdem lassen wir uns von neuen Entwicklungen und Erfindungen blenden und vergessen schnell die Bedürfnisse unseres Körpers. Was können wir für uns tun in einer Zeit der ständigen Beschleunigung? Wo finden wir Hilfe gegen die vielen Stressbelastungen?

Wir passen uns an durch die Ausübung von Techniken, wie Yoga, Pilates, Meditation, Entspannung, die nachweislich positive Auswirkungen auf unser Wohlergehen haben. Sie helfen uns in Einklang mit uns selbst und der Welt zu kommen und gesundheitliche Klippen zu umschiffen.

In unseren Kursen geht es um Wissen und Praxis, wie wir fit, gesund, entspannt bleiben und unser Potential ganz entfalten können.

### SICHERUNG DER GESUNDHEIT MIT YOGA

Meist sind es gesundheitliche Gründe, die Menschen veranlassen mit Yoga zu beginnen. Die Yogaübungen – regelmäßig ausgeübt – stärken den Körper und schenken seelischen und spirituellen Rückhalt. Sie bringen uns in Einklang mit unserem wahren Selbst. Die Lebenskraft kommt wieder in Fluss.

Themen- und zielgruppenspezifische Kurse werden im Rahmen folgender Yoga-Stile durchgeführt: Hatha Yoga, Kundalini-Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Faszien Yoga, Yoga Nidra, Yoga Asana meditativ, Rücken yoga, Yoga für Schwangere, junge Menschen und Senioren. Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme an Präventionskursen.

#### Elisabeth Baender-Michalska

- Dipl.-Sportlehrerin
- Dipl.-Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Yoga-Lehrerin/Pilates-Trainerin  
Entspannungskursleiterin

#### Studio

Heinrichstr. 117  
64283 Darmstadt

Eingang durch  
Hofeinfahrt

#### Kontakt

Tel.: 06151 – 29 39 83  
Fax: 06151 – 29 15 41  
E-Mail: [fit@yoga-gymnastik.de](mailto:fit@yoga-gymnastik.de)  
Web: [www.yoga-gymnastik.de](http://www.yoga-gymnastik.de)

#### Bankverbindung

Sparkasse Darmstadt  
BIC HELADEF1DAS  
IBAN DE02 5085 0150 0100 1300 09

Steuernr.: 007 803 02470



Elisabeth Baender-Michalska  
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

Nachfolgend ein Ausschnitt aus unserem Yoga-Kursangebot:

### **Yoga Basic (fortlaufend)**

- Mittwoch, 11:00 – 12:00 Uhr und 19:00 – 20:00 Uhr
- Freitag, 10:15 – 11:30 Uhr und 19:00 – 20:00 Uhr

### **Regenerativer Yoga (Yin-Faszien-Yoga, Dehnung, Entspannung)**

- Montag, 18:00 – 19:00 Uhr, 10.02. – 04.05.2020 (10 Termine);  
Vorführstunde Montag, 10.02. + 17.02.2020 (je 10,- €)
- Donnerstag, 16:30 – 17:30 Uhr (fortlaufend)

### **Yoga - Präventionskurse**

#### **Hatha Yoga – Stressregulation und Entspannung (10 Termine)**

- Mittwoch, 09:30 – 10:45 Uhr (75 Min.), 25.03. – 10.06.2020
- Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr (60 Min.), 22.04. – 24.06.2020
- Donnerstag, 20:15 – 21:45 Uhr (90 Min.), 06.02. – 16.04.2020 und 23.04. – 09.07.2020
- Freitag, 09:00 – 10:00 Uhr (60 Min.), 17.01. – 20.03.2020 und 27.03. – 26.06.2020

#### **Hatha Yoga für Schwangere (8 Termine à 75 Min:)**

- Freitag, 17:30 - 18:45 Uhr, 24.01. - 13.03.2020 und 20.03. - 22.05.2020

## **STABILISIERUNG VON KÖRPER UND PSYCHE MIT PILATES**

Bei Pilates handelt es sich um gezieltes Stabilisationstraining der tiefen und oberflächlichen Muskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung von Bauch und Rücken, Verbesserung der Haltung und Körperwahrnehmung. Das Zusammenspiel von Körper und Geist wird durch ruhige und achtsame Bewegungsausführung trainiert. Dadurch werden Regeneration und Entspannung unterstützt.

Nachfolgend ein Ausschnitt aus unserem Pilates-Kursangebot:

### **Pilates Basic**

- Dienstag, 19:15 - 20:15 Uhr, 21.01. - 24.03.2020 und 31.03. – 09.06.2020 (jeweils 10 Termine à 60 Min.), Vorführstunde: Dienstag, 21.01. + 28.01.2020 (10,- €)
- Mittwoch, 17:45 – 18:45 Uhr (fortlaufend)

### **Pilates-Präventionskurse**

#### **Rückenbalance**

- Montag, 17:30 – 18:30 Uhr (10 Termine à 60 Min.), 20.01. – 30.03.2020

#### **Pilates Basic**

- Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr (10 Termine à 60 Min.), 23.01. – 26.03.2020

Alle Informationen und der Newsletter stehen wie gewohnt auch auf der Website ([www.yoga-gymnastik.de](http://www.yoga-gymnastik.de)).

Eure

Elisabeth & Team