



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

Darmstadt, 31.03.2020

Newsletter 3/2020

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

wir hoffen es geht Euch gut in dieser (unfreiwillig) entschleunigten aber auch bedrückenden Zeit. Die Natur kann sich freuen und bekommt weltweit eine kleine Atempause vom Raubbau. Ob wir Menschen zu mehr Besinnung und Einsicht kommen, liegt ganz bei uns selbst. Vielleicht ist ja das neue Coronavirus aufgrund der menschlich verursachten Umweltverschmutzung zu dem mutiert, was es heute ist!?

Aufgrund der behördlichen Verfügungen bleibt das Yogastudio bis auf Weiteres geschlossen. Bitte informiert Euch regelmäßig auf unserer Website über die weitere Entwicklung.

Meine große Bitte an alle, soweit möglich keine Kursstornierungen vorzunehmen! Damit es das Studio auch noch nach der Pandemie gibt, bin ich auf Eure Treue und Solidarität angewiesen. Mit einigem finanziellen und persönlichen Aufwand haben wir die Online-Kurse aus dem Boden gestampft, sodass Ihr auch in der häuslichen Isolation auf angeleitete Yoga- und Pilateskurse nicht verzichten müsst.

Einige von Euch haben mir bereits positives und konstruktives Feedback gegeben. Ich freue mich auf Eure Vorschläge zu Inhalten und Gestaltung der Online-Kurse.

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Die durch die Corona-Krise ausgefallenen Kursstunden können online oder zukünftig im Studio nachgeholt werden.

Da nicht vor dem 20.04.2020 mit Aufhebung von Kontaktbeschränkungen zu rechnen ist, werden auch in den Osterferien (06.04. – 17.04.2020) Livestreams stattfinden.

Für alle **10er-Karten** gilt, dass diese auch über die viermonatige Gültigkeitsdauer hinaus genutzt werden können.

Laut den gesetzlichen Krankenkassen können Kurseinheiten von **Präventionskursen**, die aufgrund der Corona-Epidemie unterbrochen werden mussten, bis zum 31.12.2020 nachgeholt werden. Die Bezuschussung der Kurse durch die Krankenkassen ist daher auch weiterhin möglich.

Für alle, die bereits an acht Einheiten eines Präventionskurses teilgenommen haben, können Teilnahmebestätigungen ausgestellt werden. Bitte schickt mir einen frankierten Umschlag.

In Abhängigkeit von der Dauer der Kontaktbeschränkungen wird der Start neuer Präventionskurse rechtzeitig bekannt gegeben.

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
Web: 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

OSTERFERIEN von Mo. 06.04. – Fr. 17.04.2020

Ferienkurse

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kurs
Mittwoch	08.04.2020	18:00 – 18:40 18:50 – 19:30	Pilates Yoga
Donnerstag	09.04.2020	18:00 – 18:40 18:50 – 19:30	Yoga Pilates
Dienstag	14.04.2020	18:30 – 19:10 19:20 – 20:00	Yoga Asana Meditativ Kundalini Yoga
Mittwoch	15.04.2020	18:00 – 18:40 18:50 – 19:30	Pilates Yoga
Freitag	17.04.2020	10:00 – 10:40	Yoga

VIREN SIND WICHTIGE BEGLEITER IN UNSEREM LEBEN

Grippeviren, Coronaviren, Ebola, EHEC, HIV usw. sind für den Menschen gefährlich. Aber auch unsere Haus- und Nutztiere werden durch Vogelgrippe, Maul- und Klauen-Seuche, afrikanische Schweinepest und Co. bedroht. Gemeinhin werden Viren als Krankmacher definiert und ihr Verhalten mit Kriegsvokabular beschrieben, obwohl viele Viren gar nicht krank machen. Vielmehr suchen sie eine friedliche Koexistenz mit ihrem Wirt, ohne den sie nicht überleben und sich vermehren können.

Viren sind bei Weitem die am häufigsten vorkommenden Mikroben der Erde. Sie sind allgegenwärtig in der Luft, im Meer und bilden eine virale Gemeinschaft beim Menschen. Weltweit sind ca. 80 Familien und etwa 4.000 Arten verschiedener Viren bekannt; die tatsächliche Anzahl viraler Arten wird jedoch auf etwa drei Millionen geschätzt. Auf dem Planeten Erde gibt es 10 hoch 33 Viruspartikel, das ist ein Vielfaches mehr als Sandkörner.

Weltweit sind Viren mit ähnlicher Genetik zu finden. Die Aerosolisierung von Bodenstaub sowie vor allem das marine Aerosol sorgen für den Transport von Bakterien und Viren durch die freie Atmosphäre. Bei Regen treffen über 800 Millionen Viren pro m² auf den Erdboden.

In den Ozeanen kontrollieren Viren das Algen- und Bakterienwachstum und erhalten dadurch das maritime Gleichgewicht aufrecht. Pro Milliliter Meerwasser werden eine Millionen Viren geschätzt, wovon die allermeisten Viren noch unbekannt sind. Die gesamte Nahrungskette in den Ozeanen hängt sensibel von den dort existierenden riesigen Mengen an Bakterien und deren Viren ab.

Der Mensch lebt i.d.R. in einer friedlichen Koexistenz mit den Mikroorganismen Bakterien und Viren. Billionen von ihnen krabbeln, fressen und vermehren sich auf (ca. 10 %) und vor allem in unserem Körper (ca. 90 %). Ohne sie würde unsere Verdauung nicht funktionieren. Das Mikrobiom, d.h. die Gesamtheit der Gene der Bakterien, die uns bewohnen, wiegt zw. einem halben und zwei Kilogramm. Ein einziger Quadratzentimeter Darminhalt beherbergt mehr Bakterien, Viren und Pilze als die gesamte Erde Menschen. Während die Bakterienmenge in ein Gramm menschlichem Stuhl auf ca. eine Million beziffert wird, beträgt die Anzahl der Viren in der gleichen Menge Stuhl etwa eine Milliarde. Wir leben in einer Art viralen Gemeinschaft im Ökosystem Mensch.

Vieles ist in diesem Zusammenhang noch ungeklärt. Forscher untersuchen inzwischen die Bedeutung von Viren auf das Immunsystem: Sie vermuten, daß ein Gleichgewicht von Erreger (Viren) und Wirt (Mensch) vor Erkrankungen schützen kann, während eine Dysbalance dieses Zusammenspiels Erkrankungen begünstigen kann.



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

STABILISIERUNG VON KÖRPER UND PSYCHE MIT YOGA UND PILATES

Die Aufregungen in der Welt und um uns herum sind herausfordernd. Daher ist es wichtig, dass wir bei uns bleiben, Gelassenheit und Achtsamkeit im täglichen Leben praktizieren und somit Resilienz einüben. Yoga und Pilates können dabei helfen. Moderate **Bewegung, Entspannungs-, Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen sind wirksame Mittel zur Stärkung des Immunsystems!** Dies umso mehr je regelmäßiger und ausdauernder wir praktizieren. Nutzt meine Livestreams. Die Sendetermine findet Ihr auf meiner Homepage (www.yoga-gymnastik.de). In Facebook könnt Ihr jederzeit anhand der Videos üben.

Übt für Euch zuhause Meditation und Yoga, informiert Euch ein oder zwei Mal am Tag in seriösen Medien und lasst Euch nicht von den sozialen Medien in Panik versetzen.

Nutzt die Zeit für euch, geht in die Natur und tankt Sonnenenergie.

Ich danke für Eure Treue und Solidarität. Ich freue mich auf Eure persönliche Kursteilnahme im Studio in der Heinrichstraße nach der Aufhebung der Kontaktbeschränkungen. Bleibt gesund, achtsam und zuversichtlich,

herzliche Grüße und ein trotz allem schönes Osterfest

Elisabeth

PS. Umfangreiche Informationen zum Verlauf der Pandemie und über Verhaltensregeln erhaltet ihr auf den Webseiten des Robert Koch-Instituts (www.rki.de) und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de) oder im NDR-Podcast ([NDR-Corona-Podcast](#)).