



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

Darmstadt, 30.09.2020

Newsletter 8/2020

Liebe TeilnehmerInnen, liebe FreundInnen des Yoga Zentrum Darmstadt,

die Herbstzeit geht mit abnehmenden Tagen und längeren Nächten einher, die Ernte ist weitgehend eingebracht und die Natur beginnt eine Verschnaufpause einzulegen. Wir können diese zyklische Zeit wahrnehmen und uns langsam auf den kommenden Winter vorbereiten. Es ist eine Gelegenheit, sich wieder mehr dem Yoga zu widmen. Leben ist ständiger Wandel und Yoga hilft uns dabei, den Veränderungen in unserem Leben in achttamer Weise eine positive Richtung zu geben.

Für das restliche Jahr habe ich einige Kurse und Workshops zusammengestellt. Vielleicht gibt es Partner, Verwandte, Freunde, Arbeitskollegen, die ebenfalls Gefallen an dem ein oder anderen Termin finden. Ich würde mich freuen, wenn Ihr die Kurse empfiehlt und von Euren eigenen Erfahrungen berichtet.



HERBSTFERIEN: 12. – 16.10.2020

Es besteht die Möglichkeit der Teilnahme an Ferienkursen mit Britta und Jasmin an den nachfolgenden Tagen und Uhrzeiten.

KW	Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kurs
42	Montag	12.10.2020	18:00 – 19:00	Pilates-Yoga
	Dienstag	13.10.2020	18:00 – 19:00	Yoga
	Mittwoch	14.10.2020	19:00 – 20:00	Yoga
	Donnerstag	15.10.2020	17:30 – 18:30	Yoga-Pilates
	Freitag	16.10.2020	09:30 – 10:30	Yoga

Der **reguläre Kursbetrieb** beginnt wieder am **Montag, 19.10.2020**.



PRÄVENTIONSKURSE

Bitte schaut auf meine Website unter dem Menüpunkt „[Präventionskurse](#)“ nach neuen Terminen für von Krankenkassen bezuschussten Kursen.

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



WORKSHOPS HERBST 2020

Auch in diesem Herbst biete ich verschiedene Workshops an. Ich freue mich über Eure rege Teilnahme und bitte um möglichst frühzeitige Anmeldung.

Titel	Tag	Datum	Uhrzeit	Beitrag
Yoga Body Work	Freitag	09.10.2020	17:00 – 19:15	30 €
Mobilisation und Kräftigung von Nacken-Schultern, Armen, Rumpf, Hüften und Beinen.				
Augenyoga	Samstag	31.10.2020	16:00 – 18:30	35 €
Spezielle Übungen für beanspruchte Augen (beim Autofahren, am Bildschirm, bei Kopfschmerzen)				
Meditatives Yoga-Walking im Wald	Sonntag	14.11.2020	10:00 – 11:30	25 €
Bei schlechtem Wetter Meditativer Yoga im Studio in der Heinrichstr. 117				
Yoga mit dem Softroller	Samstag	29.11.2020	16:30 – 19:00	35 €
Effektive Entspannung des Bindegewebes und der Muskeln.				
Yin-Faszien-Yoga	Sonntag	13.12.2020	10:00 – 12:45	35 €

Yin-Faszien-Yoga zeichnet sich durch längeres Halten der Positionen aus. Wir aktivieren die tieferen Bindegewebsschichten des Körpers, um sie zu dehnen und besser zu versorgen. Das Resultat ist elastisches Gewebe, das für den Alltag, andere Yogatechniken und Sportarten gut vorbereitet bzw. ausgleichend wirkt. Verspannungen, Verkürzungen und Verklebungen am Gewebe können gelöst und dadurch entstandene Schmerzen und Blockaden gelindert werden.



ZU GUTER LETZT

Für Fragen stehe ich gerne telefonisch oder per E-Mail zur Verfügung.

Ich danke Euch für Euer Wiedererscheinen in den Präsenzkursen und die Einhaltung der Abstands- und Hygieneregeln.

Ich wünsche allen eine schöne, erholsame Herbstzeit. Bleibt gesund und mir gewogen. Ich freue mich jetzt schon auf das Wiedersehen. Es grüßt Euch auf das Herzlichste,

Eure

Elisabeth & Team