



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

Darmstadt, 22.06.2021

Newsletter 2/2021

Liebe TeilnehmerInnen, liebe FreundInnen des Yoga Zentrum Darmstadt,

ich hoffe, es geht Euch allen gut und Ihr seid gesund.

HERZLICH WILLKOMMEN! DAS STUDIO IST GEÖFFNET

Endlich können wir uns über sommerliche Tage freuen und ein wenig Normalität kehrt in das tägliche Leben ein. Wir sind glücklich, Euch wieder im Studio begrüßen zu dürfen.

Wer gerne wieder im Präsenzunterricht teilnehmen möchte, kann sich telefonisch oder per [E-Mail](#) zu einem der im wöchentlichen Stundenplan angegebenen Kurse anmelden.

Aufgrund der gebotenen Abstandsregeln ist die Teilnehmerzahl im Studio vorerst auf 10 Personen/Kurs begrenzt. Der Trainingsraum im Untergeschoß ist groß genug, die Plätze im Übungsraum sind markiert, sodass die erforderlichen Abstände zwischen den Trainierenden eingehalten werden können.

Bitte beachtet unbedingt unseren [Hygieneplan](#) und die Hinweise zur Anmeldung und Teilnahme auf meiner Website.

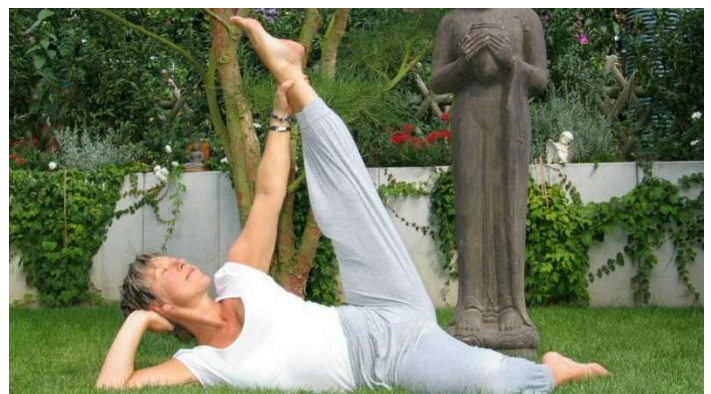
Die Freude der TeilnehmerInnen in den ersten Präsenzkursen ist riesengroß, alle stellen begeistert fest, wie sehr ihnen das Gruppentraining in den letzten Monaten gefehlt hat. Das Yoga- und Pilatestraining in der Gruppe fühlt sich viel besser an.

Für alle, die nicht in den Präsenzunterricht kommen können bzw. wollen werden im „Hybridunterricht“ die Präsenzkurse weiterhin live gestreamt. Im [Mitgliederbereich](#) meiner Website halte ich weiterhin ein großartiges Onlineangebot für alle bereit.

OUTDOOR-YOGA UND -PILATES

Yoga und Pilates in privater Garten-atmosphäre. Der „Yogagarten“ in der Mühlstraße 74 (siehe [Lageplan](#)) ist eröffnet und ich freue mich auf noch viele schöne Yoga- und Pilatesstunden mit Euch im Freien. Obwohl mitten in der Stadt bietet der Garten Gelegenheit für Ruhe und Entspannung. Die Rasenfläche mit sonnigen und schattigen Bereichen umfasst ausreichend Platz für 10-12 Personen.

Schaut regelmäßig auf meine Website, dort stehen die aktuellen Termine der nächsten Garten-Sessions. Die TeilnehmerInnen der ersten Stunden waren begeistert!



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

SOMMERFERIEN VON 15.07. – 06.08.2020 UND 13. – 17.09.2021

Wir verabschieden uns in den Urlaub. Der Ausnahmezustand der letzten Monate ist auch an uns nicht spurlos vorbei gegangen. Rolf und ich werden uns in der o.g. Zeit ein wenig Erholung gönnen. Selbstverständlich wird die Zeit nicht gänzlich kurslos sein. Für alle Daheimgebliebenen besteht die Möglichkeit der Teilnahme an Ferienkursen. Die Termine und Uhrzeiten werde ich noch rechtzeitig bekannt geben. Für Mitglieder besteht mit Hilfe der Videos im Memberbereich meiner Website auch weiterhin die Möglichkeit online zu trainieren.

HARMONISIERUNG VON KÖRPER UND PSYCHE MIT YOGA UND PILATES

Die Corona-Krise hat für einen gewaltigen Umbruch in der Arbeitswelt gesorgt. Homeoffice wurde zu einem Thema, das Wirtschaft und Gesellschaft auch über die Krise hinaus begleiten wird. Arbeitnehmer fühlen sich zuhause deutlich besser vor einer Infektion geschützt als im Betrieb. Neben den Vorteilen gibt es aber auch Nachteile der Arbeit zuhause. Im Homeoffice leiden Rücken und Psyche, so eine [Dekra-Studie](#). Verspannungen, Rücken- oder Kopfschmerzen entstehen vielfach wegen eines mangelhaften, nicht-ergonomischen (Computer-)Arbeitsplatzes, fehlender bzw. unzulänglicher Arbeitsausstattung (IT-Ausstattung, Software, instabiles Internet etc.). Weitere gesundheitsbeeinträchtigende Faktoren können längere oder untypische Arbeitszeiten (Abend, Wochenende), Störungen durch die Wohnsituation, aufgrund eines fehlenden, klar abgegrenzten Arbeitsbereichs bzw. eines separaten Arbeitszimmers sein.

Daher ist es wichtig, dass wir die Orientierung behalten, Gelassenheit und Achtsamkeit im täglichen Leben praktizieren und somit Resilienz einüben. Yoga und Pilates können dabei helfen. Regelmäßig und ausdauernd praktizierte moderate **Bewegung, Entspannungs-, Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen** stärken den Rücken, die Psyche und das Immunsystem.



ZU GUTER LETZT

Ich danke für Euer Wiedererscheinen in den Präsenzkursen und die vielen positiven Feedbacks und Ermutigungen.

Ich wünsche allen eine schöne Sommerzeit. Bleibt gesund und mir gewogen. Ich freue mich jetzt schon auf das Wiedersehen nach der Sommerpause. Es grüßt Euch auf das Herzlichste.

Eure

Elisabeth & Team