



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

Darmstadt, 29.08.2021

Newsletter 3/2021

Liebe TeilnehmerInnen, liebe FreundInnen des Yoga Zentrum Darmstadt,

wir haben Ende August aber gefühlt sind wir bereits im Herbst angekommen. Das letzte Drittel des Jahres bricht an, Zeit, wieder regelmäßig etwas für die eigene Fitness, Beweglichkeit, Entspannung und Resilienz zu tun.

HERZLICH WILLKOMMEN! DAS STUDIO IST GEÖFFNET

Mit Präsenz, Online oder Hybridkursen wollen wir Euch auch im Herbst fit halten.

Wer im Präsenzunterricht teilnehmen möchte, kann sich telefonisch oder per E-Mail zu einem der im wöchentlichen Stundenplan angegebenen Kurse vorab anmelden.

Bitte beachtet unbedingt unseren [Hygieneplan](#) und die Corona-Hinweise auf unserer Website.

Im [Mitgliederbereich](#) meiner Website halte ich ein vielseitiges **Onlineangebot** (ca. 70 Videos) für alle bereit. Ihr könnt somit alle Inhalte der Kurse in Eurem Tempo vor- oder nachholen. Für Eilige empfehle ich die **Kurzvideos** zu verschiedenen Schwerpunkten.

SOMMERFERIEN (TEIL 2) 13. – 17.09.2021

Wie bereits im letzten Newsletter angekündigt, findet die Sommerpause, Teil 2, in der Zeit vom 13. bis 17.09.2021 statt. Folgende Kurse werden alternativ angeboten:

F E R I E N K U R S E

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kurs
Montag	13.09.2021	17:45 – 18:45 19:00 – 20:00	Pilates Yoga
Dienstag	14.09.2021	17:45 – 18:45	Yoga
Mittwoch	15.09.2021	19:00 – 20:00	Yoga
Donnerstag	16.09.2021	17:30 – 18:30 19:00 – 20:00	Yoga Pilates
Freitag	17.09.2021	09:00 – 10:00	Yoga

Der reguläre Kursbetrieb startet wieder ab Montag, 20.09.2021. Rechtzeitig vorher werden wir das Kursprogramm bekanntgeben.

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

HERBSTFERIEN 11.10. – 15.10.2021

FERIENKURSE

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kurs
Montag	11.10.2021	19:00 – 20:00	Pilates-Yoga
Dienstag	12.10.2021	17:45 – 18:45	Yoga
Mittwoch	13.10.2021	19:00 – 20:00	Yoga
Donnerstag	14.10.2021	17:30 – 18:30 19:00 – 20:00	Yoga Pilates
Freitag	15.10.2021	09:00 – 10:00	Yoga

Der reguläre Kursbetrieb startet wieder ab Montag, 18.10.2021. Rechtzeitig vorher werden wir das Kursprogramm bekanntgeben.

OUTDOOR-YOGA UND -PILATES / „BREATH-WALKING“ IM HERBST

Yoga- und Pilates-Kurse in privater Gartenatmosphäre lassen wir zum 30.09.2021 ausklingen. Ab dem Frühjahr nächsten Jahres öffnet der Yogagarten wieder seine Pforte für entspannte Kursstunden im Freien.

Vom **01.10. – 18.12.2021** biete ich „**Breath-Walking**“ im Wald an, jeweils **sonntags, 10:15 – 11:30 Uhr** (erstmal So., 03.10.2021).

Atem und Bewegung im Gehen, Yogaübungen, mit allen Sinnen wahrnehmen, Waldbaden, in Kontakt mit sich kommen.

Treffpunkt: Waldparkplatz am Polizeipräsidium gegenüber der Einfahrt zum ehemaligen Marienhospital.

PRÄVENTIONSKURSE

Für alle, die Interesse an einem Präventionskurs (Zuschuss durch Krankenkassen möglich), sei auf das Kursangebot auf meiner Website <https://yoga-gymnastik.de/praeventionskurse/> hingewiesen.

PERSONAL TRAINING

Menschen, die eine persönliche Betreuung bevorzugen, können ein auf ihre Bedürfnisse oder Beschwerdebilder individuell abgestimmtes Einzel-Training aus den folgenden Bereichen wählen: Yoga, Pilates, Haltungsschulung, Lebensberatung, Spiritualität. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie biete ich Unterstützung bei Burnout, Angststörungen, Depression und bei psychosomatischen Problemen.

Kontaktiere mich unter fit@yoga-gymnastik.de oder telefonisch 293983.



ZU GUTER LETZT

Ich wünsche allen eine angenehme Herbstzeit mit noch vielen schönen und warmen Tagen. Wenn Euch meine Kurse gefallen, wäre es schön, wenn Ihr mich weiterempfehlt. Bleibt gesund und mir gewogen. Es grüßt Euch auf das Herzlichste.

Elisabeth & Team