



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

Darmstadt, 03.03.2026

Newsletter

Liebe TeilnehmerInnen, liebe FreundInnen des Yoga Zentrum Darmstadt,

OSTERFERIEN 30.03. – 12.04.2026

FERIENPROGRAMM

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Kurs
Montag	30.03.2026	19:00 – 20:00	Yoga Asana Meditativ
Dienstag	31.03.2026	17:45 – 18:45	Yoga & Pilates
Mittwoch	01.04.2026	09:30 – 10:30	Yoga
Mittwoch	08.04.2026	19:00 – 20:00	Yoga
Donnerstag	09.04.2026	18:00 – 19:00	Yoga & Pilates
Freitag	10.04.2026	08:45 – 09:45	Yoga (Senioren)

Bitte sucht Euch einen geeigneten Kurs aus.

Der reguläre Kursbetrieb startet wieder ab Montag, 13.04.2026.

WORKSHOPS

Balance Your Body and Mind

Yoga-Pilates mit dem Balancepad



Termin: Sonntag, 15.03.2026
Uhrzeit: 09:30 – 13:00 Uhr
Kostenbeitrag: 49 €
Anmeldung: per E-Mail, telefonisch oder in der Kursstunde

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
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

Das abwechslungsreiche Programm besteht aus einer Kombination von Pilates- und Yogaübungen, die Stabilisation, Mobilisierung und Kräftigung des Körpers bewirken.

In diesem Workshop trainieren wir auf dem Balancepad, einer weichen, instabilen Unterlage. Dies bewirkt eine Verbesserung des Gleichgewichtssinns durch Anregung der Propriozeptoren. Die tiefliegende Muskulatur der Beine, des Beckens und des Rumpfes wird aktiviert und die Bauchmuskulatur gestärkt. Das „aktive Stehen“ auf der instabilen Unterlage kräftigt die Rückenmuskeln, die dadurch nicht mehr vorschnell ermüden und schmerzen. Die Körperhaltung wird insgesamt verbessert durch mehr Kraft, Beweglichkeit und Flexibilität.

Rhythmische und lockernde Übungen zu anregender Musik ergänzen das Hauptprogramm. Mit Hilfe von Faszienrollen werden wir das Bindegewebe der Beine und des Rückens massieren.

Nach dieser Trainingssequenz wird sich eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist einstellen.

YogaGym für Schulter, Hals, Nacken und Kopf

Termin:	Samstag, 25.04.2026
Uhrzeit:	16:00 – 19:30 Uhr
Kostenbeitrag:	49 €
Anmeldung:	per E-Mail, telefonisch oder in der Kursstunde

Wer im Sitzen an Schreibtisch und Computer arbeitet, kennt die Symptome: schmerzhafte Verspannungen, flache Atmung, Fehlhaltungen, Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten. Beschwerden im Schulter-Hals-Nackengebiet und des Rückens gehören zu den häufigsten Ursachen für eingeschränkte Beweglichkeit und Aktivität. Der Prävention, der Vermeidung der Chronifizierung von Schmerzen in diesen Bereichen kommt daher eine besondere Bedeutung zu. Mit einem wohl abgestimmten Bewegungstraining wirken wir den o.g. Symptomen entgegen.

Inhalte des Kurses sind:

- gezielte Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Schultergürtelmuskulatur,
- psycho-physische Entspannungs- und Atemübungen,
- sanfte, fließende Übungen zur Erhöhung der Beweglichkeit der Halswirbelsäule, Arm- und Schultergelenke,
- Bewusstseinsbildung für richtige Kopf-, Hals-, Schulterhaltung,
- Durchblutungs- und Entspannungsübungen für das Gesicht und den Kopf,
- spezielle Massage.

Viele TeilnehmerInnen berichten schon nach wenigen Stunden des Trainings über die wohltuende Wirkung der Übungen.

Herzliche Grüße

Elisabeth & Team