

Ihr Lieben,

es gibt tolle Neuigkeiten: Nachdem wir dieses Jahr keinen festen Raum hatten, geht es im neuen Jahr in neuen Räumen, mit neuem Programm und neuer Energie gleich am 2. Januar los! 😊

Das Jahr 2024 war für viele kein einfaches Jahr. Aber genau das kann uns einen Impuls geben, von innen heraus - auch bei schwierigen äußeren Rahmenbedingungen - zuversichtlich, ambitioniert und freudig auf das Jahr 2025 zu schauen, - und Frieden 🍀, Harmonie und Glück zu finden.

Das Sanskrit-Wort ॐ „Shanti“ steht für diesen Frieden, in dreifacher Abstufung:

1. Innerer Frieden für Körper, Geist und Seele ("Selbstliebe") 😊
2. Frieden in persönlichen Beziehungen, im Freundeskreis und in der Familie ("Nächstenliebe")
3. Frieden auf der ganzen Welt ("universelle Liebe") 🙏

Wer seinen inneren Frieden gefunden hat, kann sich mit anderen Menschen auf friedvolle Art und Weise verbinden ❤️ und so positive Schwingungen und eine optimistische Lebenseinstellung übertragen. Mit unserem Programm 2025 möchten wir einen Beitrag dazu leisten. ✨ Aus diesem Grund bieten wir ab Januar auch wöchentliche "Evening-Retreats" inklusive Satsang an. Hier die Details:

- **Donnerstag, 18:30 - 19:45 Uhr:** Yoga-Asanas: Fordernde Ashtanga-inspirierte Vinyasa-Praxis, dynamische Sonnengrüße ✨, verschiedene Schwerpunkte (am 2. und 9. Januar Ausrichtungsprinzipien, ab 16. Januar Chakra-Wochen), level 1-2, Ort: "Stille Mitte"*
- **Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr:** "Evening Retreat" Teil 1: Wechselndes Angebot aus Pranayama, Meditation, Yoga Nidra, Entspannung, Yin Yoga. level 1-2, Ort: "Stille Mitte"*
- **Donnerstag, ab 21:45 Uhr:** "Evening Retreat" Teil 2: 🙏 Satsang: Philosophische / spirituelle Themen, Mantras chanten und singen, Ort: "Stille Mitte"*
- **2. Januar, 20:00 - 22:30 Uhr:** "**Evening Retreat Special**". Wir heißen das Jahr 2025 willkommen 🙏. Details und Anmeldung bitte [hier](#).
- **18. Januar, 19:00 - 20:30 Uhr:** 🧘 **High Intensity Power Yoga** 🧘, level 1-3, Ort: "Yoga on the Move"**. Weitere Details und Anmeldung bitte [hier](#).
- **8. Februar, 20:00 - 22:00 Uhr:** 46. 🎵 **Mantrakonzert** 🎵, Ort: "Yoga on the Move"**. Details und Anmeldung bitte [hier](#).
- Vom **11. bis 17. August** findet unser 12. ॐ **Yoga-Retreat** ॐ mit dem Motto "Freude" statt, - eine wunderbare Mischung aus Yogakursen, Meditation, Pranayama, Philosophie, gesundem Essen, Mantra-Singen, Spielen, Baden im See. Wenn das Geld gerade knapp ist, dann können wir gerne über Stundungsmodelle o.ä. reden. Sprecht mich einfach darauf an! [Details hier](#).
- Auf unserem [YouTube-Kanal](#) haben wir einige Yogakurse und Mantras für euch sowie Videos zu Pranayama und Meditation und Yoga Nidra Tiefenentspannung. Schaut mal rein! Wir freuen uns über Likes und schöne Kommentare. 😊

Ich wünsche euch friedvolle Festtage, einen guten Start ins neue Jahr und freue mich auf auch bei unseren Kursen und Events! 😊❤️🍀

Namaste 🙏
Alex

P.S. Nur noch 2 online Yoga Termine: Morgen, 10. Dezember und am 17. Dezember, jeweils um 18:30 Uhr per zoom (Meeting-ID: 8737666718)

P.P.S. Es gibt immer Möglichkeiten, die Arbeit der Stiftung ehrenamtlich zu unterstützen: Schreibt mir einfach eine E-Mail :)

* "Stille Mitte" in der Wartburgstraße 52, Remise im 2. Hinterhof; Ab Januar 2025, erster Termin am 2. Januar!

** "Yoga on the Move" in der Akazienstraße 27, im Hof rechts, 4. OG

