



Darmstadt, 27.02.2018

Newsletter 01/2018

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freunde des Yoga Zentrums Darmstadt

der Winter geht langsam zu Ende und wir freuen uns auf das Erwachen der Natur aus dem Winterschlaf, auf das Licht und die Wärme. Die ersten Triebe und Knospen sind schon zu sehen und am 21. März ist Frühlingsanfang. Der Frühling riecht nach frischem Gras, feuchter Erde, Gänseblümchen, Wind und Wolken. Die ersten Sonnenstrahlen erfreuen unser Gemüt. Die Kraft der Mutter Erde ist jetzt sehr stark und diese Kraft dringt zu den Menschen, die auch Teil der Natur sind. Der Himmel öffnet sich, die Wolken ziehen vorüber und wir können den Blick wieder in die Weite schweifen lassen. Unser Geist kann sich jetzt besser von Einengungen, Unklarheit und Stress befreien und wieder offen für Gegenwärtiges und Neues werden. Alle Neuigkeiten findet man auch auf www.yoga-gymnastik.de unter „Aktuell“.

OSTERFERIEN | 26.03. – 06.04.2018

Osterferien: Mo 26.03. bis Fr 06.04.2018

Ferienkurse

Mo	26.03.2018	19:30 – 20:45	Yoga (Anfänger / Mittelstufe)
Di	27.03.2018	19:30 – 20:30	Pilates Basic
Do	05.04.2018	17:00 – 18:00	Yoga (Anfänger)
Do	05.04.2018	19:00 – 20:30	Yoga (Anfänger / Mittelstufe)
Fr	06.04.2018	09:30 – 10:45	Yoga (Anfänger)

Der reguläre Kursbetrieb nach dem Osterferien (26.03. – 06.04.2018) beginnt am **Montag, den 09.04.2018** (siehe Kursplan: www.yoga-gymnastik.de → Kursplan).

WELLNESTAGE FRÜHJAHR – SPEZIAL / KOSTENLOSE PROBESTUNDEN

2 Wochen lang vom Mo. 16.04. – Fr. 27.04.2018

Im o.g. Zeitraum können **alle meine Mietglieder** (keine 10er Karten Besitzer) jeden Tag an einem der fortlaufenden Kurse, ob Yoga, Pilates oder Rückenbalance, kostenlos teilnehmen (siehe aktueller Kursplan).

Eingeladen sind auch **Ihre PartnerInnen, FreundInnen, KollegenInnen und GeschäftspartnerInnen**, kostenlos an den Wellnestagen (**kostenlose Probestunde gem. Kursplan**) teilzunehmen, um die wohltuende Wirkung der Übungen (Yoga, Pilates, Rückenbalance, Atemübungen, Entspannung und Meditation usw.) auf sich wirken zu lassen. Unser Team freut sich auf euch und wir rechnen mit euer reger Teilnahme in dieser Zeit.

NEUE KURSE / PRÄVENTIONSKURSE

Pilates Basic

Tag: Mittwoch
Uhrzeit: 17:45 - 18:45 Uhr
Termine: 18.04. - 27.06.2018 (10 Termine à 60 min)

Hatha Yoga Stressregulation und Entspannung (Präventionskurs: Zuschuss durch Krankenkasse möglich)

Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 20:30 - 22:00 Uhr
Termine: 12.04. - 28.06.2018

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 DE02508501500100130009

Steuernr.: 007 803 02470



Elisabeth Baender-Michalska
Heilpraktikerin Psychotherapie

Art of E!Motion

Hatha Yoga für Schwangere (Präventionskurs: Zuschuss durch Krankenkasse möglich)

Tag: Freitag
Uhrzeit: 17:30 - 18:45 Uhr
Termine: 20.04. - 15.06.2018

Pilates Postnatal (Rückbildungspilates mit Baby / Fit nach der Geburt)

Tag: Donnerstag
Uhrzeit: 10:30 - 11:45 Uhr
Termine: 19.04. - 21.06.2018

WORKSHOPS 2018

Yin-Faszien Yoga (Entspannungsyoga für Körper und Psyche / Dehnung der Bindegewebe)

Tag: **Freitag**
Uhrzeit: 20:15 - 21:45 Uhr
Termin: 20.04.2018
Ort: Heinrichstraße 117 | 64283 Darmstadt
Kursleiterin: Elisabeth
Kostenbeitrag: 23,- € (ermäßigt 20,- €)
Anmeldung: bis Sonntag den 15.04.2018 per Anmeldeformular, per E-Mail an fit@yoga-gymnastik.de,
telefonisch unter 06151 - 29 39 83 oder direkt im Yoga Zentrum

Meditativer Walking im Wald (Erweckung der fünf Sinne, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung)

Tag: **Samstag**
Uhrzeit: 15:30 - 17:15 Uhr
Termin: 26.05.2018
Ort: Waldparkplatz bei Polizeipräsidium gegenüber zum Einfahrt zu Marienhospital
Kursleiterin: Elisabeth
Kostenbeitrag: 25,- € (ermäßigt 20,- €)
Anmeldung: bis Sonntag den 20.05.2018 per Anmeldeformular, per E-Mail an fit@yoga-gymnastik.de,
telefonisch unter 06151 - 29 39 83 oder direkt im Yoga Zentrum

Hassenroth – Odenwald

Yoga Asana Meditativ und Wandern / Meditativer Walking

(Yoga zur Erfahrung des parasympathischen Entspannungszustandes, bzw. Ganzheit von Körper, Geist, Seele, Innen und Außen)

Termin: **Freitag, 14.09. bis Sonntag, 16.09.2018**
Uhrzeit: 18:00 - 14:30 Uhr
Ort: Seminarhotel Odenwald (Hassenroth)
Kostenbeitrag: 190 € (erm. 170 €) zzgl. Kosten für 2 Übernachtungen mit VP (im Einzelzimmer 152 EUR, Doppelzimmer 132 EUR pro Person, "Appartement" mit insgesamt 7 Betten ab 59,- EUR pro Nacht / Person)
Anmeldung: bis 13.07.2018 per E-Mail an fit@yoga-gymnastik.de, telefonisch: 06151 – 293983 oder im YZ

Wir wünschen euch/Ihnen einen schönen Frühlingsbeginn, entspannte Stunden und angenehme Osterfeiertage.

**Eure
Elisabeth & Team**

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 DE02508501500100130009

Steuernr.: 007 803 02470