



Elisabeth Baender-Michalska  
Heilpraktikerin Psychotherapie

Bewegungstherapie &  
Entspannungsverfahren

Darmstadt, 05.12.2017

## Newsletter 05 / 2017

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, liebe Freunde des Yoga Zentrums Darmstadt

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Die Tage werden immer kälter und kürzer, die Stimmung ruhiger und langsam stimmen wir uns auf das bevorstehende Weihnachtsfest ein. Plätzchen werden gebacken, Weihnachtsmärkte besucht und man trifft sich mit Freunden und Kollegen zum Weihnachtsessen.

**„Gesundheit ist Reichtum. Innerer Frieden ist Glück. Yoga zeigt einen Weg.“**

**Swami Vishnu-devananda**

Die Forscher der Neuen Psychologie (Glücksforscher) haben herausgefunden, dass es Menschen besonders glücklich macht, wenn sie etwas für andere tun und nicht nur für sich selbst. Das heißt Handlungen und Gaben die von Herzen kommen, haben wunderbare glücklich machende und stimmungsaufhellende Auswirkungen. Besonders die Weihnachtszeit ist dafür gut geeignet, Liebe zu verbreiten und Wünsche zu erfüllen. Also sollte nicht vergessen werden, dass alles, was wir in dieser Zeit schenken und machen mit viel Herzenergie verpackt werden sollte.

Alle Neuigkeiten findet man auch auf [www.yoga-gymnastik.de](http://www.yoga-gymnastik.de) unter „Aktuell“.

### **WEIHNACHTSFERIEN 24.12. – 13.01.2018 / FERIENKURSE**

**Weihnachtsferien: So. 24.12. bis Sa. 13.01.2018, reguläre Kursbetrieb ab Mo. 15.01.2018**

#### **Ferienkurse**

Mi	03.01.2018	19:00 – 20:00	<b>Yoga Anfänger / Mittelstufe</b>
Do	04.01.2018	17:00 – 18:45	<b>Yoga Anfänger</b>
Mo	08.01.2018	19:30 – 21:00	<b>Yoga Mittelstufe</b>
Di	09.01.2018	19:30 – 20:30	<b>Pilates Basic</b>
Mi	10.01.2018	18:30 – 20:00	<b>Yoga Anfänger / Mittelstufe</b>
Fr	12.01.2018	09:30 – 10:45	<b>Yoga Anfänger</b>

### **KURZ - WORKSHOPS**

#### **Yin-Faszien Yoga**

Termin: **Sonntag, 10.12.2017**  
Uhrzeit: 10:00 - 12:30 Uhr, 2 Std. 30 Min.  
Ort: Yoga Zentrum Darmstadt, Heinrichstr. 117  
Kostenbeitrag: 35,- € (ermäßigt 30,- €)  
Anmeldung: bis Dienstag den 05.12.2017 per Anmeldeformular, per E-Mail an [fit@yoga-gymnastik.de](mailto:fit@yoga-gymnastik.de), telefonisch unter 06151 - 29 39 83 oder direkt im Yoga Zentrum

#### **Elisabeth Baender-Michalska**

- Dipl.-Sportlehrerin
- Dipl.-Fachsportlehrerin für Prävention und Rehabilitation
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Yoga-Lehrerin/Pilates-Trainerin
- Entspannungskursleiterin

#### **Studio**

Heinrichstr. 117  
Eingang durch  
Hofeinfahrt  
64283 Darmstadt

#### **Kontakt**

Tel.: 06151 – 29 39 83  
Fax: 06151 – 29 15 41  
E-Mail: [fit@yoga-gymnastik.de](mailto:fit@yoga-gymnastik.de)  
Web: [www.yoga-gymnastik.de](http://www.yoga-gymnastik.de)

#### **Bankverbindung**

Sparkasse Darmstadt  
BLZ 508 501 50  
Kto. 100 130 009  
BIC HELADEF1DAS  
IBAN DE02508501500100130009  
Steuernr.: 007 803 02470



Elisabeth Baender-Michalska  
Heilpraktikerin Psychotherapie

Bewegungstherapie &  
Entspannungsverfahren

## ASANA DES MONATS: KOBRA (BHUJANGASANA)

Bhujangasana (Sanskrit: भुजङ्गासन), besser bekannt als Kobra oder auch Sphinx, ahmt die aufgerichtete Haltung einer Schlange nach. Bei dieser Yoga-Übung liegen deine Beine und deine Hüfte (in der Regel) auf dem Boden, während dein Oberkörper aufgerichtet ist. Von der Streckung profitieren sowohl deine Wirbelsäule samt Rückenmuskeln als auch dein Bauch und deine Schultern. Sie macht dich wach und stärkt gerade bei Stress deine Konzentrationsfähigkeit.

Aufpassen solltest du vor allem darauf, dass du bei dieser Asana Hals und Rücken nicht überstreckst. Um das zu verhindern, achte ich penibel darauf, den Kopf in einer Linie mit der Wirbelsäule zu bewegen und ihn am Ende mit sanftem Schwung aus den Schulterblättern aufzurichten. Da ich viel mit oft krummen Rücken an Schreibtisch und Laptop sitze, ist Bhujangasana eine meiner wichtigsten Standardübungen.

### NEUE KURSE / PRÄVENTIONSKURSE

#### Pilates Basic

Tag: **Dienstag**  
Uhrzeit: 19:30 - 20:30 Uhr  
Termine: 16.01. - 20.03.2018 (10 Termine à 60 min)

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

Tag: **Donnerstag**  
Uhrzeit: 20:30 - 22:00 Uhr  
Termine: 18.01. - 22.03.2018; 12.04. - 28.06.2018



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

Tag: **Freitag**  
Uhrzeit: 17:30 - 18:45 Uhr  
Termine: 26.01. - 16.03.2018; 20.04. - 15.06.2018

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

Tag: **Donnerstag**  
Uhrzeit: 10:30 - 11:45 Uhr  
Termine: 25.01. - 15.03.2018; 19.04. - 21.06.2018

**Ich wünsche euch allen, liebe TeilnehmerInnen und liebe MitarbeiterInnen eine gute Vorweihnachtszeit, entspannte Stunden, schöne Festtage und für das neue Jahr freudvolle, nachhaltige und transformative Yogastunden.**

**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  
Eingang durch  
Hofeinfahrt  
64283 Darmstadt

#### 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  
BLZ 508 501 50  
Kto. 100 130 009  
BIC HELADEF1DAS  
IBAN DE02508501500100130009  
Steuernr.: 007 803 02470