

Erfolg durch Harmonie – Rani-Yoga

Newsletter 8/2015 – 06. September 2015



Neue Yogakurse und Workshops

Yogakursstarts im September

- **Yoga sanft** – Montag, 17:15 – 18:30
- **Guten Morgen- Yoga** – Dienstag, 8:00 – 9:00 **NEU!**
- **Yoga Supersanft** Donnerstag, 16:00 – 17:00
- **Rani Yoga I** – Donnerstag, 17:15 – 18:45
- **Rani Yoga II** – Donnerstag, 19:00 – 20:30

Welcher Kurs passt zu mir? => [Kursbeschreibungen](#)

Alle Kurse im Überblick => [Herbststundenplan](#)

Alle Termine im => [Kalender](#)

Rechtzeitig anmelden! (max. 8 Kursplätze)

Die Plätze werden nach Einlangen der Anmeldungen vergeben. Bezahlung der Kursgebühr bis spätestens bei Kursbeginn.

Streifenkarten: Bitte kurz vorher per SMS anmelden!

Yoga Workshop im Burgenland

Thema: Twists zur Entgiftung "Der richtige Dreh"

- **Wann:** Freitag 25. September 2015
- **Uhrzeit:** 16:00 - 20:00
- **Wo:** Praxis Milanollo – Badstraße 26, 7202 Bad Sauerbrunn
- **Kosten:** €50,-

Nächste Termine:

23. Oktober, 20. November, 18. Dezember 2015

Alle Informationen [hier](#)

Bitte um Anmeldung (Ab 6 Teilnehmern)

Plätze werden nach Einlangen der Anmeldungen vergeben,

Gerne geteilt – Yoga rundherum

- Die [Yogamatte](#) in Eisenstadt!
- In Wiener Neustadt die [Yogalounge](#)! Freut euch auf Madlen! Eine tolle Frau und Yogalehrerin! ☺
- Mir gefällt auch das Angebot von Mahashakti – [heilyoga.me](#)
- Yoga für frischgebackene Mütter in Wien von Birgit [bb-yoga](#)
- Empfehlung:
[Akasha.co.at](#) – Rabattcode pane-2013 nutzen!

Aloe Vera Aktion September

Alle Peeling-Produkte 4 + 1 gratis (auch gemischt)

FOREVER Aloe Scrub® (€ 17,30)

idealer Tiefenreiniger für die Haut
feine Mikropartikelchen aus der Jojobabohne entfernen sanft abgestorbene Hautzellen sowie Unreinheiten und verfeinern das Hautbild.
Hoher Anteil an Aloe Vera macht die Haut samtweich und geschmeidig. Als Vorbereitung der Haut auf nachfolgende Wirkstoffe. **99g (€ 17,30)**

Sonya® Aloe Deep-Cleansing Exfoliator

verwöhnt die Haut mit einem erfrischenden und Feuchtigkeit spendenden Peeling.
Aloe Vera, glättende Gurkenextrakte und Jojoba-Wachs-Kügelchen reinigen tiefenwirksam und sind zugleich sanft und pflegend zur Haut.
Adstringierender Zitronenauszüge verfeinern sichtbar Ihre Poren. Ihre Haut wirkt dadurch wunderbar ebenmäßig. **118ml (€ 27,95)**

Alle Produkte im [Produktkatalog](#)

Klangmassage & Einzelstunden Yoga

- Mehr Informationen zur [Klangmassage](#)
- Mehr Informationen zum [Einzelyoga](#)
- -10% für alle die einen Kurs besuchen
- Nach Terminvereinbarung

Erfolg durch Harmonie – Rani-Yoga

Newsletter 8/2015 – 06. September 2015



Liebe Freunde von Erfolg durch Harmonie!

Nach einem Sommer der Superlative freue ich mich auf einen Herbst mit bunten Blättern, mehr Ruhe, langen Spaziergängen und viel Freude an Yoga! ☺

In den Ferien erklärte mir jemand, sie würde mich um Yoga beneiden, also etwas zu haben, das mich ruhig und glücklich macht. Wir alle brauchen etwas, das es schafft, dass wir uns besser fühlen, leichter und kraftvoller, gesünder und entspannter. Das muss aber nicht immer Yoga sein, beziehungsweise ist Yoga mehr als wir oft glauben! Yoga kann auch sein, sich liebevoll um seine Kinder zu kümmern, Zeit mit dem Partner zu verbringen, sich Zeit zu nehmen Tanzen zu gehen, zu Laufen oder zu Wandern,... Yoga bedeutet nicht (nur) besonders anstrengende Āsanas zu lernen – auch wenn das Üben viel Freude machen kann! ☺ Es ist schön, die Welt auch mal verkehrt herum zu betrachten! Das verändert die Perspektive! ☺ Yoga ist eine Lebenseinstellung! Ein Werkzeug für mehr Zufriedenheit und Ruhe! Yoga bedeutet Achtsamkeit, Atmung, Mediation vor allem aber die Freude an einer Sache, die Beschäftigung mit sich selbst, den eigenen Stärken und Schwächen. Yoga ist eine Innenschau, ein innerer Weg.

Schwerpunkt in diesem Trimester werden die drei großen Stützen im Yoga sein!

Atmung (*Prāṇāyāma*) – Körperübungen (Āsanas) – Meditation!

Zurück zu den Wurzeln des Yoga, beziehungsweise hin zu einem guten Fundament!

Das Tempo bestimmt jeder selbst mit seiner Kurswahl! ☺

[Supersanft](#) – [Sanft](#) – [Guten Morgen-Yoga](#) – [Rani Yoga I](#) – [Rani Yoga II](#)