

**Hier kommt der bereits angekündigte Newsletter.  
Da sich ein paar Themen angesammelt haben,  
wollen wir euch hier kompakt informieren und wir  
versuchen uns kurz zu halten**



## Gültigkeit der 5er/10er Karten

Die Gültigkeiten der 5er und 10er Karten ändern sich ab 08.01.2025 wie folgt:

5er Karte - 3 Monate

10er Karte - 6 Monate

-> Kurse, die durch die Krankenkasse bezuschusst werden,  
sind davon ausgeschlossen.

## Unser Yogaraum soll möglichst strahlungsfrei werden

Das Smartphone ist für die meisten von uns allgegenwärtig und ein ständiger Begleiter. Es erleichtert vieles und ermöglicht eine gewisse Verbindung untereinander. Aber wir brauchen, wie in allen Lebenslagen, eine gesunde Balance. Und da wir im Yoga bei uns ankommen und äußere, ablenkende Einflüsse möglichst vermeiden wollen, bitten wir euch, eure Handys bestenfalls nicht mit in den Yogaraum zu nehmen. Alternativ könnt ihr das Handy ausschalten oder auf Flugmodus stellen.

Neben der Informationsflut stresst außerdem die elektromagnetische Strahlung der Smartphones unseren Körper und unser Nervensystem. Deshalb ist ein Ausschalten des Handys oder die Einstellung des Flugmodus sinnvoller, als es „nur“ auf lautlos zu stellen.

Da wir aber aus eigener Erfahrung wissen, dass es Situationen im Leben gibt, in denen es durchaus wichtig ist, erreichbar zu sein, könnt ihr es in solchen Fällen auch auf lautlos, Vibration oder sehr leise stellen.

Wer zum Thema Elektrosmog mehr Informationen haben möchte, kann gerne zum Vortrag von Michael Siber (Ehemann von Christiane) kommen. Darin geht es nicht darum, alle Technik zu verteufeln, sondern darum zu sensibilisieren für einen achtsamen Umgang. Termin findet ihr in der Rubrik "Workshops".

## Die Yogakurse werden in Levels eingestuft

Hört sich erstmal kompliziert an, ist es aber nicht und es ändert sich an den Yogakursen, so wie ihr sie kennt und gewohnt seid, grundsätzlich nichts. Zur besseren Orientierung wollen wir aber die Yogakurse in Levels einteilen, so dass neue Teilnehmer besser auswählen können, welcher Yogakurs der passendste ist.

### **Level 0: Sanft & entspannt, YIN-Yoga/ Hatha Yoga**

Bei Kursen mit Level 0 kommst du in die sanfte Bewegung, mit viel Raum zum zwischenentspannen und Körper spüren.

Wenn du dich sanft bewegen, mehr entspannen und durchatmen möchtest, bieten dir diese Stunden den Raum dafür.

Sowohl für (Wieder-)Einsteiger, als auch Geübte geeignet.

### **Level 1: Mischung aus sanft & kräftigend, Hatha Yoga**

Bei Kursen mit Level 1 erfährst du eine Mischung aus Kräftigung, sowie Grenzen spüren und Entspannung, so dass du dich als (Wieder-) Einsteiger und Geübter wohlfühlen kannst.

Hier werden die Asanas 5-10 Atemzüge gehalten, dabei werden unterschiedliche Variationen angeboten, so dass jeder das für sich wählen kann, was am besten passt. Während den Haltungen bleibt Zeit zum Nachspüren und Entspannen.

### **Level 2: Mittelstufe, Hatha Yoga**

Bei Kursen mit Level 2 fühlst du dich wohl, wenn du regelmäßige Yogaerfahrung hast oder früher längere Zeit regelmäßig Yoga geübt hast. Hier werden die Asanas etwas intensiver ausgeführt, und vielleicht auch mal etwas länger gehalten, so dass du auch mal ins Schwitzen kommen kannst. Um falsche Vorstellungen aus dem Weg zu räumen: Du musst keinen Kopfstand können oder bei der sitzenden Vorbeuge bequem die Nase auf dem Fußspann ablegen.

Welche Kurse in welches Level eingestuft sind, könnt ihr im Kursplan auf unserer Homepage [www.yoga-rottweil.de](http://www.yoga-rottweil.de) nachschauen.

## Mantra Yoga Stunde

Die nächste Mantra Yoga Stunde mit Anastasia und Jasmin findet am **Freitag, 24.01.25 um 18.15 Uhr** statt.

Die weiteren Termine in diesem Jahr werden rechtzeitig kommuniziert. Bitte unbedingt beachten: immer eine Anmeldung notwendig.

## Zusätzlicher Hatha Yogakurs am Mittwoch Morgen

Da die Nachfrage nach einem weiteren Yogakurs am Morgen laut geworden ist, freuen wir uns, euch diesen Wunsch erfüllen zu können.

**Ab 15.01.2025 findet Mittwochs von 9.00 – 10.15 Uhr**

ein Hatha Yoga Kurs bei Anastasia statt.

## Yoga-Stammtisch

Stammtisch – „Hier sitzen die, die immer hier sind“ oder um den Yoga-Stammtisch in für uns etwas passenderen Worten zu beschreiben: „Im Grunde genommen sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“ (Wilhelm von Humboldt)

Es ist schön zu sehen, wie ihr euch untereinander in den Yogastunden „findet“ und dadurch Verbindungen entstehen. Um diesen noch mehr Raum und Zeit zu geben, kam die Idee, einen Stammtisch einzuführen. Diese Idee wollen wir umsetzen und haben Yoga-Stammtisch-Sonntage in diesem Jahr festgelegt, **jeweils von 8.30 – 10.30 Uhr**:

**23. Februar 25**

**04. Mai 25**

**20. Juli 25**

**23. November 25**

Zu Beginn gibt es eine gemeinsame Yogastunde und danach haben wir noch Zeit um im Chillout Raum zusammen zu hocken, zu quatschen, uns auszutauschen und zu lachen. Wem es möglich ist, kann gerne eine Kleinigkeit zum snacken mitbringen, so dass wir alle gemeinsam ein Mitbring-Büffett genießen können.

Ihr könnt euch ab sofort anmelden. Vor den Terminen bekommt ihr aber natürlich nochmal eine Info & Erinnerung zur Anmeldung.

# Workshops

Anbei eine Übersicht zu den Workshops, die wir bisher geplant haben. Ihr könnt euch ab sofort anmelden. Vor den Workshops bekommt ihr aber natürlich nochmal eine Info & Erinnerung zur Anmeldung.

## Aerial Yoga Workshops

Samstag, 11.01.25 von 10-13 Uhr bei Anastasia (ausgebucht)

Sonntag, 12.01.25 von 9-12 Uhr bei Christiane (ausgebucht)

Sonntag, 26.01.25 von 9-12 Uhr bei Anastasia (ausgebucht)

Sonntag, 09.02.25 von 9-12 Uhr bei Christiane

Samstag, 01.03.25 von 10-13 Uhr bei Anastasia

Sonntag, 06.04.25 von 9-12 Uhr bei Christiane

Samstag, 03.05. von 10-13 Uhr bei Anastasia

## Weitere Workshops

**Yoga & Brunch:** Sa., 18.01.25 von 10-13 Uhr bei Anastasia und Melissa

**Elektrosmog Workshop:** So., 19.01.25 von 10-12 Uhr bei Michael Siber

**Shirsasana (Kopfstand) Workshop:** Sa., 22.02.25 von 10-12 Uhr bei Anastasia

**Yoga & Brunch zum Weltfrauentag:** Sa., 08.03.25 von 10-14 Uhr bei Anastasia und Melissa

**Vortrag von Heilpraktikerin Petra Hezel "Men(n)O, mach mal Pause - Entspannt durch die Wechseljahre":** Sa., 08.03.25 von 14-15.30 Uhr

**Yoga & Makramee:** So., 23.03.25 von 9-12 Uhr bei Christiane

**Aerial Yoga meets Pilates:** So., 30.03.25 von 8.30-10.00 Uhr und 10.30-12.15 bei Christiane und Ines Fischer

**Chakrasana (Rad) Workshop:** So., 13.04.25 von 9-11 Uhr bei Anastasia

**108 Sonnengrüße zur Sommersonnenwende:** Sa. 21.06.25

**Yoga & Brunch:** Sa., 28.06.25 von 10-13 Uhr bei Anastasia und Melissa

**Kapotasana (Taube) Workshop:** Sa., 05.07.25 von 10-12 Uhr bei Anastasia

## Whatsapp Gruppen

### **Whatsapp Gruppe „Yoga Rottweil“**

Wir nutzen die Whatsapp-Gruppe weiterhin als Informationstool und sozusagen Newsletter-Ersatz. Da die meisten von euch Whatsapp nutzen ist es eine einfache und vor allem schnelle Möglichkeit euch (kurzfristig) über Änderungen und Neuigkeiten zu informieren. Wie bisher schon wollen wir auch künftig immer am Monatsanfang alle Flyer zu den Veranstaltungen/Workshops in dieser Gruppe teilen. Uns ist bewusst, dass es dann viele Nachrichten auf einmal sind, aber nach unserem Empfinden ist es so angenehmer, wie wenn wir ständig Nachrichten verschicken.

### **Whatsapp Gruppe „Aerial Yoga Rottweil“**

Weiterhin nutzen wir diese Gruppe zu den gleichen Zwecken wie die „Yoga Rottweil“ Gruppe. Zusätzlich fragen wir per Umfrage die Teilnahme an den laufenden Aerial Yoga Kursen am Dienstag und Freitag ab.

Zur Info: Bei den Umfragen müsst ihr nur mitmachen, wenn ihr dabei sein wollt. Wenn ihr nicht dabei seid, müsst ihr nichts anklicken.

## Luft & Liebe & Yoga - Kleider Kollektion

Eeeendlich haben wir es geschafft, ein paar Oberteile (Pullis, Shirts, Crop-Tops, Zipper-Jacken) mit unserem Motto “Luft & Liebe & Yoga” und dem Yanta-Symbol herzustellen. Sie sind so schön geworden :-)) Die Kollektion wird im Laufe der Zeit erweitert ;-)) Ihr könnt die Teile im Studio anschauen und anprobieren.

## Bei Anliegen, Anregungen, Wünschen...

...schreibt uns jederzeit gerne persönlich über Whatsapp oder Email an. Wir freuen uns immer, von euch zu lesen.

Email:

**yoga@yoga-rottweil.de**

Handynummern:

**Anastasia: 0151 65194697**

**Christiane: 0162 138935**

Homepage mit mehr Infos:

**www.yoga-rottweil.de**

**LUFT &  
LIEBE &  
YOGA.**