

Yoga Hamminkeln | Kundalini-Yoga auf dem Mattenshof

www.yoga-hamminkeln.de, Tel.: 02873 949706

Stefanie Legeland Atmaroop Kaur

Provinzialstraße 96, 46499 Hamminkeln

Zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin und BreathWalk®-Trainerin 3HO/KRI

Mitglied im 3HO Kundalini-Yoga-Lehrerverein Deutschland e.V.



Information zu den Jahres-Endaktionen:

Gestärkt und frisch in den Tag mit

Kundalini-Yoga und Meditation am Morgen

Die nächsten Termine:

Samstag, 02.12.2017 und 09.12.2017, jeweils: 07.30 - 09.00 Uhr

sowie

**traditioneller Heil- und Spendenabend am
Donnerstag, 14.12.2017, 20.00 Uhr**

Beim Guten-Morgen-Yoga wirst du Gelegenheit haben, in tiefer Meditation in den Tag zu starten. Die Winterzeit ist die Zeit der Ruhe und Einkehr. Mit einem Tee gemütlich vor dem Kamin sitzen und die Seele baumeln lassen, entspannen, schlafen ... all dies sind Qualitäten dieser Zeit. Im Yoga erspüren wir uns als Teil des unendlichen Lichts, ziehen die Kraft hieraus, um unser Potential zu leben. Wir lernen, ganz bei uns zu sein. Keine Zeit ist hierzu wertvoller und geeigneter als die Zeit vor Sonnenaufgang. Lerne mit mir die Meditation für den Sonnenaufgang kennen und erlebe anschließend wie viel glücklicher dein Tag verläuft, weil du aufmerksam und wachsam bist sowie gleichsam gut für dich selber sorgen möchtest.

Im Yoga lernen wir Dankbarkeit für das was ist. Es ist nicht selbstverständlich, dass du gesund bist, dass du einen sicheren Arbeitsplatz hast, dass deine Familie gesund ist.

Im Yoga spüren wir auch, dass wir nicht allein sind mit unseren Sorgen und Schmerzen, wir wissen, dass die Kraft in uns liegt und wie wir sie anzapfen können.

Wohin gehen deine Spenden?

Im Yoga teilen wir. So fließen die Spenden aus diesen beiden Terminen zu 100 % in unsere Jahresendaktion. Wir unterstützen diesmal Familie ten Have aus Gendringen (NL). Willy und Nardi ten Have sind mit zwei Söhnen gesegnet. Sebastiaan, der jüngere, ist von Geburt an schwerbehindert. Sebastiaan hat das Sanfilippo-Syndrom,

eine sehr seltene erblich bedingte Stoffwechselerkrankung. Bis heute ist diese Krankheit unheilbar. Seine Eltern bringen unermüdlich ihre Liebe und ihre Kraft in das Leben von Sebastiaan, der inzwischen über 30 Jahre alt ist und damit schon älter als alle Spezialisten und Ärzte zu hoffen wagten.

Die Liebe ist das stärkste Band und die höchste Kraft.

Da, wo in anderen Familien die Kinder erwachsen werden und aus dem Haus gehen, geht für Familie ten Have die stetige Fürsorge weiter. Mit zunehmendem Alter ändern sich die Bedürfnisse und eines bleibt: Sebastiaan muss permanent beaufsichtigt werden, sodass die Eltern ihre eigenen Bedürfnisse zurückstecken, aus Liebe. Sorgen bleiben und die Angst ist ständiger Begleiter. Vorstellbar und erst recht nachvollziehbar kaum für die meisten von uns.

Nardi schöpft seit einigen Jahren ihre Kraft aus dem Kundalini-Yoga. Ihr und ihrer Familie habe ich die Spenden aus den o.g. Terminen versprochen.

Ein schönes Gefühl, wenn die Energie (Geld ist eine Form von Energie) in unseren Reihen bleibt, sodass wir uns gegenseitig stärken und halten. *)

So lade ich dich recht herzlich ein, im Guten-Morgen-Yoga dich selbst zu spüren, dir wirklich etwas Gutes zu tun, und gleichzeitig eine Familie zu unterstützen, für die vieles nicht selbstverständlich ist.

Am Donnerstag, 14. Dezember 2017 findet die Spendenaktion ihren Höhepunkt. Um **20.00 Uhr** findet der diesjährige **Heil- und Spendenabend** statt. Tu dir und anderen Gutes! Alle Einnahmen fließen in das o.g. Projekt.

Vielen Dank für deine Unterstützung! Schön, dass du Yoga machst.

An dieser Stelle gilt mein Dank allen, die mit mir Yoga machen, die mit ihrer Zehnerkarte Yoga in Wertherbruch möglich machen!

Seit 5 Jahren besteht nun schon dieser Yogaraum und ich danke euch allen! Yoga ist eine uralte Technik und inzwischen wieder so modern und wichtig geworden. Jedoch erfordert sie Disziplin, denn nur wenn du beharrlich in deiner Übung bleibst, wirst du deine Möglichkeiten voll ausschöpfen können. Gerade in Zeiten, in denen du „keine Zeit“ hast, ist Yoga umso wichtiger! Und du tust es für dich! 90 Minuten in der Woche, ein kleiner Beitrag für dein ganz persönliches Wohlbefinden.

Vom 15. - 30. Dezember 2017 bin ich im Winterschlaf.

Am **31. Dezember** biete ich ein **Silvesterevent** an: Mit Yoga als Alte zurücklassen und das Neue begrüßen. Infos s. separate Ankündigung.

Voraussichtlich ab dem 2. Januar 2018 geht es mit den Yogakursen weiter. Ich freue mich auf das neue Yogajahr mit euch!

**) Wohin deine Spenden ansonsten in diesem Jahr geflossen sind, s. hier: <http://www.yoga-hamminkeln.de/yoga-und-helfen.html>*