

## Liebe Yogafreundinnen und - Freunde,

hier nun mein Yoga-Angebot für diesen besonderen Sommer.

Ich freue mich, wenn ich Dich/Sie damit in dieser Zeit begleiten kann.

Der Yoga-Weg kann besonders in dieser Zeit weitergehen, ja, sich vertiefen.

Wenn im Äußeren Unsicherheiten und Herausforderungen bestehen, können wir den tragenden Grund im Inneren umso beherzter aufsuchen und finden.

Es ist eine Zeit, die neben den Herausforderungen auch viele neue Chancen bietet. Chancen, tiefer mit sich in Kontakt zu kommen, für sich zu sorgen, eine eigene Praxis zu etablieren.

Ich glaube, kaum jemals war es wichtiger, täglich eine heilsame innere Ausrichtung zu finden, sich in sich selbst zu zentrieren.

Yoga kann hier zur täglichen Kraftquelle werden.

Besonders auch Meditation und spirituelle Reflexion können uns an die innere Quelle und an die spirituelle Essenz anschließen.

Ich freue mich, wenn Dich mein Programm anspricht.

**Ich habe besonders darauf geachtet, dass es:**

- gut umsetzbar und gut in den Alltag integrierbar ist
- technisch leicht handhabbar ist & abwechslungsreich und interessant wie immer ist! Und Spaß macht!

Zur Information: Es gibt ein „Yoga-Care-Paket“ für Interne, das heißt für meine aktuellen Kursteilnehmer (ausgebucht), und es gibt ein ähnliches **Programm für Externe**. Hierfür sind Anmeldungen möglich.

## **Das „Yoga – Care – Paket für Externe“**

Buchbar für alle, die aktuell nicht in meinen Kursen sind, und sich gern wöchentlich in dieser Zeit mit Videos, Audio-Meditationen und inspirativen Texten begleiten lassen möchten!

**Dauer des „Yoga Care Paketes für Externe“: Woche vom 4. Mai – Woche vom 24. Juli.**

**(entspricht 10 Kurswochen/in den Pfingstferien ist eine Pause)**

**Wöchentlich bietet Dir/Ihnen das Paket:**

- Ein Video von 20 – 30 Min. in guter Ton- und Bildqualität. (technisch einfach: [Link zu meinem internen Youtube-Kanal](#)) Du darfst gespannt sein: es wird kreativ und harmonisch in Ton und Bild! Yoga – Ansagen verbinden sich u.a. mit Naturklängen, obertonreichen Klängen und schön aufgenommenen Bildern an besonderen Orten.



**Mit Yoga - Schwerpunkten, die gerade in dieser Zeit so wichtig sind:** z.B. Lungen und Immunsystem stärken, das Nervensystem stärken, Atemübungen. Asanas die aufbauen und Spaß machen, statisch und dynamisch.

Besondere Abfolgen für die Meridiane. Yin – Sequenzen für innere Ruhe.

Den Link für das erste Yoga-Video bekommst Du in der **Woche vom 04. Mai, spätestens am 06. Mai**, zugeschickt!

Der Link wird dann jeweils **mindestens zwei Wochen gültig** sein.

- Jede Woche **eine besondere geführte Meditation** als Audio von ca. 15 Min (mp3-Format)

(technisch einfach: Klick auf den Link...). Diese Meditationen kannst Du herunterladen und behalten.

- **Philosophie im Alltag:** Jede Woche eine **spirituelle Erläuterung aus der Yoga-Philosophie (Yoga Sutras, Upanishaden...)** bezogen auf den Alltag: Wie kann ich meinem Geist bewusst eine Ausrichtung geben.

Wie kann ich mich im Essentiellen verankern.

All dies in einer Länge, die gut umsetzbar ist. Also keine 90 Min. am Stück, sondern Videos von 20 – 30 Min., Meditationen von ca. 15 Min., übersichtliche Texte, die Inspiration geben.

So kannst Du jeden Tag entscheiden: was ist heute gut für mich? ... Deine Praxis für Dich passend gestalten!

So fällt es leicht(er), sich jeden Tag ein Zeitfenster zu geben. (15 – 30 Min.)

**Technische Voraussetzungen:** Möglichkeit, Audio-Dateien abzuspielen (mp3-Format)

Und Möglichkeiten, Youtube-Videos anzuklicken. **Leider kann ich aus zeitlichen**

**Gründen keinen technischen Support geben!**



**Anmeldung und Kosten für das „Yoga Care Paket für Externe“:**

**Kosten: € 60.- bis € 80.- nach Selbsteinschätzung.**

Wähle den Preis, der für Dich im Moment stimmig ist!

**Anmeldung an: [info@yoga-fuerst.de](mailto:info@yoga-fuerst.de). Zahlung: Nach Bestätigung deiner Anmeldung**

bitte den gewählten Betrag **mit Vermerk „Yoga Care Paket Externe“ überweisen:**

Konto: Sonja Fürst, IBAN DE70 7635 0000 0000 1643 17, Sparkasse Erlangen.)

## **Das „Yin-Yoga-Paket für Externe“**

**Buchbar für alle, die gern ein gut abgestimmtes Yin-Yoga-Programm regelmäßig üben möchten.**

Der Link für das Video wird einen Monat lang gültig sein. Etwas Vorerfahrung im Yoga ist wichtig. Die Videos ersetzen keinen Kurs. Bei körperlichen Beschwerden und wenn man die körperlichen Grenzen nicht gut einschätzen kann, eher nicht geeignet!

**Inhalt des Pakets:**

- im **Mai/Juni/Juli** bekommst Du den Link für je ein längeres Yin-Yoga-Video (jeweils 60 – 70 Minuten Übungspraxis). (technisch einfach: Link zu meinem internen Youtube-Kanal!).

Den Link für das erste Yin-Yoga-Video bekommst Du in der **Woche vom 11. Mai, spätestens am 14. Mai**, zugeschickt! Der Link wird dann jeweils **mindestens einen Monat gültig** sein.

Mitte Juni und Mitte Juli folgen dann die beiden anderen.

Die Yin-Yoga-Videos haben eine gute Bild- und Tonqualität und bieten einen gut abgestimmten Übungsablauf mit einem Schwerpunkt auf bestimmte Chakren/Meridiane. Mit dieser Praxis kannst Du dich erholen und neue Kräfte schöpfen. Das Besondere: Du wirst auf den Videos z.T. mit schönen obertonreichen Klangwelten begleitet!

**Level:** Die Erläuterungen sind an verschiedene Levels angepasst. **Bei selbstständigem Üben ist ein achtsames Vorgehen natürlich besonders wichtig.** Die Praxis erfolgt in jedem Fall auf eigene Verantwortung.

- **sobald Präsenz-Workshops (Yin-Yoga) wieder möglich sind**, erhältst Du automatisch die Benachrichtigung und hast Vorrang bei der Anmeldung.

**Kosten für das „Yin-Yoga-Paket für Externe“: € 34.-**

**(Anmeldung an:** [info@yoga-fuerst.de](mailto:info@yoga-fuerst.de). **Zahlung:** Nach Bestätigung Deiner Anmeldung bitte den Betrag von € 34.- überweisen: **Konto:** Sonja Fürst, IBAN DE70 7635 0000 0000 1643 17, Sparkasse Erlangen.)

### **Ansonsten:**

Wenn Workshops aus meinem „normalen Programm“ (siehe Newsletter / Homepage) wieder möglich werden, so werde ich Dich/Sie über den Newsletter darüber informieren.

Die Sommerworkshops YOGA im Lebenslustgarten (am 19.07. 17.00 Uhr), sowie die YOGA-WORKSHOPS IM AUGUST werden mit größerer Wahrscheinlichkeit stattfinden können, bei Interesse lass´ Dich gerne schon vormerken. (genauer im Programm: [www.yoga-fuerst.de](http://www.yoga-fuerst.de))

### **Meine Einzelangebote:**

Meine **psychotherapeutische Praxis am Theaterplatz 29 (Biosynthese / Heilpraktikerin Psychotherapie)**

ist geöffnet (gehört zur Grundversorgung). Es ist sowohl möglich, Termine am Theaterplatz zu vereinbaren, als auch telefonische Sitzungen zu buchen. (per mail oder telefonische Terminvereinbarung 09131/56903)

Weitere Informationen zur Biosynthese und zu meiner Praxis: <https://bio.yoga-fuerst.de/>

Alle Hygienevorschriften werden eingehalten.

**Yoga – Einzelstunden** werden vermutlich bald wieder möglich sein. Hier ist es leicht möglich, die Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten. (Kosten € 60.- / 60 Min.)

Auch erholsame **Klangmassagen** (nach W. Häfner) werde ich wohl bald wieder anbieten können.

Auch hier werde ich dann so arbeiten, dass alle Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigt werden.

(Kosten € 60.- / 60 Min.) siehe auch: <https://www.yoga-fuerst.de/klangarbeit/>

**Bitte bei Interesse anfragen. ([info@yoga-fuerst.de](mailto:info@yoga-fuerst.de) oder 09131/56903)**

Namasté & bleiben Sie gesund,  
mit allen guten Wünschen,  
Sonja Fürst

