



Der September beginnt mit einer Ausbildungswoche in Melle und das Team unterstützt mich super. Deshalb hier die Veränderungen für diese Woche.

°°**Folgende Kurse haben Pause:**

Mittwoch, 6.09.2017 ChiYoga Männerzeit

Donnerstag, 7.09.2017 TriloChi um 18:45 Uhr
ChiYoga um 20:00 Uhr

Freitag, 8.09.2017 TriloChi um 9:00 Uhr

°°**Dafür finden folgende Specials statt:**

Mittwoch, 18:00 Uhr Meditation mit Monika

Meditationszeit – Die Fülle integrieren

Mit Übungen zur Achtsamkeit und Konzentration starten wir in das zweite Halbjahr 2017. Euer Verstand darf in der Meditation zur Ruhe kommen, Entspannung sich einstellen, Energie wieder fließen. Vertraue Deinem Körper und Deiner Intuition – Erinnere Dich, wer Du warst, wer Du bist, wer Du sein wirst. Über ein Gefühl der tiefen Erdung ist der Zugang zu deinem innersten Sein möglich, eine Verbindung mit deinem wahren ICH.

Ich lade Dich ein, in einer Gruppe diese Form der Entspannung zu praktizieren, ihre Qualität für Dein Leben zu entdecken und sie in Deinen Alltag zu integrieren.

Wir treffen uns im Wohlwagen bei Spirit and Sport in Hohnhorst jeweils um 18 h an folgenden Terminen:

Mittwoch, den 06.09.2017 – 13.09.2017 – 20.09.2017 – 27.09.2017

Ich freue mich auf Dich und viele schöne gemeinsamen Erfahrungen.

Die Meditationen dauern ca. 1 Stunde; Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen Energieausgleich: 15 €/Termin - bei Buchung aller 4 Termine en bloc 54 €

Donnerstag, 19:00 Uhr Pilates mit Anne.

Wie bin ich zum Pilates gekommen?

Durch häufige Rückenschmerzen und Verspannungen in meinem BWL-Studium habe ich Pilates vor ca. 16 Jahren ausprobiert. Die Begeisterung hat mich schon beim ersten Mal gepackt, so dass ich mich nach ein paar Jahren Erfahrung entschloss eine Ausbildung zur Pilates-Trainerin zu machen.

Seit 2010 bin ich nun Pilates-Trainerin und habe mein zweites berufliches Standbein im Gruppen- und Einzeltraining gefunden. Zur klassischen Pilates-Mattenausbildung habe ich einige Weiterbildungen gemacht (u.a. Standing Pilates, Postnatales Pilates).

Was begeistert mich am Pilates?

Pilates ist für mich die perfekte Mischung aus Krafttraining, Dehnung und Entspannung

- die Tiefenmuskulatur wird trainiert
- die Haltung wird aufrechter
- die Muskeln werden gedehnt
- die Muskeln werden schlank und kräftig
- Rückenschmerzen und Verspannungen lösen sich
- durch die Konzentration auf Atmung und Bewegung wirkt Pilates gleichzeitig entspannend

Anne steigt im September mit einem Pilateskurs am Dienstag um 10:00 Uhr ein.

°° Eine Geschichte die mir in einer Zeitschrift begegnet ist und in mir die Gedanken fördert wachsen zu können auf allen Ebenen.

Der Enkel von Mahatma Gandhi wird gefragt:

„...was war die wichtigste Lektion, die Ihr Großvater Sie lehrte?“

Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest.

Die wahre Tiefe dessen verstand ich erst viel später. Damals waren da diese verzweifelte Eltern, die in der Nähe des Ashrams lebten. Antil, ihr Sohn, war krank: weil er ständig Süßes in sich hineinstopfte. Sie baten Großvater, Antil ins Gewissen zu reden. Er entgegnete bloß: „Kommt in zwei Wochen wieder.“

Ratlose Gesichter. Beim nächsten Besuch flüsterte Großvater Antil etwas ins Ohr. Sie klatschten sich ab. Fortan mied Antil Süßes.

„Welchen Zauberspruch hatte Ihr Großvater angewandt?“

„Ich musste erst selbst die Süßigkeiten aufgeben, bevor ich Antil darum bitten konnte“, verriet er. „Und davon erzählte ich ihm dann.“ Großvater lächelte sein verschmitztes Lächeln. Seitdem weiß ich, was Glaubwürdigkeit, Aufrichtigkeit meint.

Mit diesem Verständnis möchte ich in die Praxis bei Spirit and Sport einladen.

Sonnige Grüße

Kerstin & Team

