

FEBRUAR 2020



NEWSLETTER CJ YOGA

INHALT

Yoga als ganzheitlicher Ansatz - ein neuer Bolgeintrag

Neue Vormittagsstunde ab März mit Philip

Neue Pilateskurse ab Februar mit Renate

SAVE THE DATE - Jivamukti Immersion im November mit Emily

YOGA ALS GANZHEITLICHER ANSATZ

Written by Claudia Jerabek

@cjyoga

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum man mit dem Yoga beginnt. Die Einen beginnen damit um sich körperlich fit zu halten, die Anderen vielleicht aus geistigen oder aber auch seelischen Gründen.

Eines konnte ich jedoch im Laufe der Zeit beobachten. Gefällt es dir was du dabei fühlst, spürst und lernst, dann bleibst du dran. Meistens dauert es nicht lange, um heraus zu finden ob Yoga etwas für dich ist oder nicht.

Denn erlebt man erst einmal am eigenen Körper welche Wirkung eine regelmäßige Praxis ausübt, möchte man diese nicht mehr missen.

Es ist wichtig zu wissen, das Yoga nicht nur aus rein körperlichen Übungen besteht, wie es uns manchmal vielleicht die Medien übermittelten wollen. Es ist auch kein Hype und es ist auch nicht gerade „in“.

Yoga ist eine jahrtausende, alte Tradition, die vor allem eines hat:

Einen ganzheitlichen Ansatz. Es geht um Geduld, Akzeptanz, Hingabe, Heilung, Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und so vieles mehr.

Wenn du gerne mehr darüber wissen möchtest wie Yoga unsere Gesundheit beeinflusst, dann schau auf meinem Blog vorbei.

YOGA MIT PHILIP

Written by Claudia Jerabek

@cjyoga



Es freut mich sehr euch bekannt geben zu können, dass ich den lieben Philip für uns gewinnen konnte. Kennengelernt haben wir uns während unserer Ausbildungsjahre zum Yogalehrer.

Seine Art zu unterrichten, sein Wesen, seine Ausstrahlung, all das hat mich dazu bewegt, ihn ins Team zu holen.

Philip ist tief verwurzelt mit dem Waldviertel, wo er geboren und aufgewachsen ist.

Sein großes Herz trägt er oftmals auf der Zunge und bezeichnet sich selbst gerne als Gemeinschaftsmensch und Plaudertasche, die es liebt, mit ihrer Umgebung in Verbindung zu treten.

Philip steht für Hingabe, Hilfsbereitschaft, Offenheit, Aufrichtigkeit und Klarheit.

Philip's Yogaunterricht ist inspiriert von Jivamukti und Anusara Yoga, geprägt von bewusstem Ankommen und Loslassen zu Beginn seiner Stunden, kraftvollen Sonnengrüßen und Sequenzen, sowie genug Raum und Zeit zum Nachspüren am Ende der Einheit.

Als zertifizierter 500YA Yogalehrer unterrichtet und praktiziert er regelmäßig seit einigen Jahren und bildet sich ständig weiter.

Ab März wird Philip immer Freitags von 09:00 bis 10:30 eine Hatha Yoga Stunde im großen Saal unterrichten.

Um ein bisschen Abwechslung in den Stundenplan zu bringen, habe ich heuer beschlossen mir jemanden zu suchen der Pilates anbietet. Und auch hier musste ich nicht lange überlegen und hab mir die liebe Renate ins Boot geholt.

Kennengelernt habe ich Renate vor sehr sehr langer Zeit, mittlerweile sind wir sogar verwandt :-)

Ihr Sportsgeist, sowie die Reihe Ihrer Ausbildungen sind nicht enden wollend. Renate ist ein Bewegungsfreak, immer an Neuem interessiert, um das eigene Können zu verbessern und das Wissen zu vertiefen, damit Sie dadurch Ihre Klienten bestmöglich unterstützen kann.

Pilates bietet die einmalige Möglichkeit, Klienten dort abzuholen wo sie sich gerade befinden.

Aufgrund der kleinen Gruppe, ist es möglich, individuell auf jeden Einzelnen und seine Bedürfnisse einzugehen.

Es gibt 2 verschiedene Kurse. Einen Kurs für Anfänger und einen für alle die sich schon einmal in Pilates versucht haben.

Falls du dir nicht sicher bist, dann komm doch entweder am 03. Februar um 09:30h oder am 04. Februar um 17h vorbei und überzeuge dich selbst. Solltest du Gefallen finden, wird dir diese Einheit an den Kurs angerechnet, sonst würde die Stunde auf Euro 15,00 kommen.

RENATE'S PILATES

Written by Claudia Jerabek

@cjyoga



DIE PILATES KURSDATEN

Bitte um vorherige Anmeldung

PILATES GRUNDKURS

03. Februar bis 16. März

MONTAGS

09:30 bis 10:30 Uhr

großer Saal

7 EH / 60 Minuten

Euro 105,00

Schnuppern 03.02.20 Euro 15,00

PILATES LEVEL I

04. Februar bis 17. März

DIENSTAGS

17:00 bis 18:00 Uhr

kleiner Saal

7 EH / 60 Minuten

Euro 105,00

Schnuppern 04.02.20 Euro 15,00

JIVAMUKTI IMMERSION

Written by Claudia Jerabek

@cjyoga



SAVE THE DATE!!!

13 bis 15. November Jivamukti Workshop

Lasst uns gemeinsam mit Emily Lacy in die Lehren des Jivamukti eintauchen!

Emily lebt und unterrichtet seit Jahren in London nach der Jivamukti-Methode.

Jivamukti kann man als einen Weg, Erleuchtung durch Mitgefühl und Empathie mit allen Lebewesen gegenüber zu erlangen, definieren. Diese Idee geht auf die ursprüngliche Bedeutung des Wortes Asana, welches übersetzt „Beziehung, Verbindung, Einheit“ – zurück. Da die Erde alles Lebendige umfasst, sollte die sein.

Beziehung, in der wir uns zu ihr befinden, eine Quelle der Freude und des Glücks für alles Lebendige (uns selbst eingeschlossen).

Jivamukti fordert uns körperlich und intellektuell gleichermaßen und macht Spaß. Es beinhaltet Vinyasa-Sequenzen, Hands-on-Assists, Pranayama (Atemübungen), Meditation und Chanten von Sanskrit-Mantren. Dazu gibt es Musik, was zu einem intensiven Gesamterlebnis für Körper, Seele und Geist beiträgt.

Emily wird uns im November für ein Wochenende in die Lehren des Jivamuktis einführen. Nähere Details findest du auf der Homepage. Der genaue Ablauf und die Kosten werden noch bekannt gegeben.

Bei Interesse melde dich bitte bei mir, da die Plätze sind limitiert sind!

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

Mögen alle Wesen Glück und Harmonie erfahren

*Alles Liebe
Claudia*