Dezember 2019

Weihnachtspost

newsletter CJ Yoga

Themen

- Zeit der Stille
- Das perfekte Herz
- Was gibt es Neues
- Stundenplan 2020

Zeit der Stille

Written by Claudia Jerabek
@cjyoga

Weihnachten, das Fest der Liebe

Der Dezember, das Monat mit den kürzesten Tagen und den längsten Nächten. Eine Zeit, die wir bewusst nützen sollten um uns zurück zu ziehen, tief in unser Inneres, in unsere Seele spüren, zu beobachten. Denn Heilung kann nur dort stattfinden, wo gefühlt wird. Wir alle können auf ein aufregendes Jahr zurückblicken. Ein Jahr mit Fortschritten, aber vielleicht auch Rückschlägen. Jeder von uns hat einmal Zeiten wo es vielleicht nicht so rund läuft, auch das gehört zum Leben und oft sind es die negativen Einflüsse, die uns wieder nach vorne blicken lassen.

Es ist eine Zeit um Altes gehen zu lassen, seine Prioritäten vielleicht nochmal zu überdenken und neu zu sortieren. Sich die Frage zu stellen, was tat mir gut und was lasse ich im alten Jahr zurück.

Gerade in der Weihnachtszeit geht es leider all zu oft viel zu hektisch zu. In den Büros wird auf Teufel komm raus gearbeitet, als würde es kein nächstes Jahr geben, die Straßen sind verstopft, die Menschen genervt und leicht reizbar. Dabei sollte es doch eigentlich die friedlichste Zeit im Jahr sein. Umso wichtiger ist es, sich bewusst Auszeiten zu gönnen, in die Stille zu kehren und seine Batterien aufzuladen. Und wenn wir ehrlich sind, den meisten von uns geht dieser ganze Wahn um Weihnachten ziemlich auf die Nerven, aber wenn wir uns dann am Heiligabend mit unseren Familien gemütlich vor dem Baum einfinden, sind wir am Ende doch sehr glücklich, gemeinsam das Fest der Liebe verbringen zu dürfen.

DAS PERFEKTE HERZ

Eines Tages stand ein junger Mann mitten in der Stadt und erklärte, dass er das schönste Herz im ganzen Tal habe. Eine große Menschenmenge versammelte sich und sie alle bewunderten sein Herz, denn es war perfekt. Es gab keinen Fleck oder Fehler in ihm. Ja, sie alle gaben ihm Recht, es war wirklich das schönste Herz, das sie je gesehen hatten. Der junge Mann war sehr stolz und prahlte noch lauter über sein schönes Herz.

Plötzlich tauchte ein alter Mann vor der Menge auf und sagte: "Nun, dein Herz ist nicht annähernd so schön, wie meines." Die Menschenmenge und der junge Mann schauten das Herz des alten Mannes an.

Es schlug kräftig, aber es war voller Narben, es hatte Stellen, wo Stücke entfernt und durch andere ersetzt worden waren. Aber sie passten nicht richtig und es gab einige ausgefranste Ecken...Genau gesagt, waren an einigen Stellen tiefe Furchen, in denen ganze Teile fehlten. Die Leute starrten ihn an und dachten: Wie kann er behaupten, sein Herz sei schöner?

Der junge Mann schaute auf des alten Mannes Herz, sah dessen Zustand und lachte: "Du musst scherzen", sagte er, "dein Herz mit

WAS GIBT ES NEUES

Written by Claudia Jerabek
@cjyoga

GRUNDKURS HATHA YOGA

Termine Jänner/ Feburar
Donnerstags
18:30 bis 20:00 Uhr
großer Saal
09. 01. bis 27. 02. 2020

Termine März / April
Donnerstags
18:30 bis 20:00 Uhr
großer Saal
05. 03. bis 23. 04.2020

2340 Mödling, Brühler Str. 49

PILATES KURSE

Termine Anfängerkurs
Montags
09:30 bis 10:30Uhr
kleiner Raum
3, 10, 17, 24. Februar
2, 9, 23, 30. März
6, 20, 27. April & 4, 11, 18. Mai

Termine Pilates 2
Dienstags
17:00 bis 18:00 Uhr
großer Saal
4, 11, 18, 25. Februar
3, 10, 17, 24, 31. März
7, 14, 21, 28. April & 5, 12. Mai

2340 Mödling, Brühler Str. 49

Das perfekte Herz

Written by unknown
Gefunden im Internet

meinem zu vergleichen. Meines ist perfekt und deines ist ein Durcheinander aus Narben und Tränen."

"Ja", sagte der alte Mann, "deines sieht perfekt aus, aber ich würde niemals mit dir tauschen. Jede Narbe steht für einen Menschen, dem ich meine Liebe gegeben habe. Ich reiße ein Stück meines Herzens heraus und reiche es ihnen und oft geben sie mir ein Stück ihres Herzens, das in die leere Stelle meines Herzens passt. Aber weil die Stücke nicht genau passen, habe ich einige raue Kanten, die ich sehr schätze, denn sie erinnern mich an die Liebe, die wir teilten. Manchmal habe ich auch ein Stück meines Herzens gegeben, ohne dass mir der andere ein Stück seines Herzens zurückgegeben hat. Das sind die leeren Furchen. Liebe geben heißt manchmal auch ein Risiko einzugehen. Auch wenn diese Furchen schmerzhaft sind, bleiben sie offen und auch sie erinnern mich an die Liebe, die ich für diese Menschen empfinde. Ich hoffe, dass sie eines Tages zurückkehren und den Platz ausfüllen werden. Erkennst du jetzt, was wahre Schönheit ist?"

Der junge Mann stand still da und Tränen rannen über seine Wangen.

Er ging auf den alten Mann zu, griff nach seinem perfekten jungen und schönen Herzen und riss ein Stück heraus. Er bot es dem alten Mann mit zitternden Händen an. Der alte Mann nahm das Angebot an, setzte es in sein Herz. Er nahm dann ein Stück seines alten vernarbten Herzens und füllte damit die Wunde in des jungen Mannes Herzen. Es passte nicht perfekt, da es einige ausgefranste Ränder hatte.

Der junge Mann sah sein Herz an, nicht mehr perfekt, aber schöner als je zuvor, denn er spürte die Liebe des alten Mannes in sein Herz fließen. Sie umarmten sich und gingen fort, Seite an Seite.

Stundenplan

2020 bis auf Widerruf

Montag

- Pilates 1 — 09:30 bis 10:30
- Hatha Yoga — 18:00 bis 19:30

Dienstag

- Pilates 2 — 17:00 bis 18:00

Mittwoch

- Yin Yoga — 18:30 bis 20:00

Donnerstag

- Hatha Anfänger — 18:30 bis 20:00

Weihnachtsstunden

Montag, 16.12 HATHA YOGA
Donnerstag, 19.12 YIN YOGA
Für diese Stunden bitte ich um Anmeldung!!!

Weihnachtsurlaub

Vom 20. Dezember bis einschließlich 6. Jänner finden KEINE Stunden statt.

Ein grosses Dankeschön

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei euch bedanken. Bei meinen Lesern, bei meinen Yogis die mich Woche für Woche, Monat für Monat, sowie Jahr für Jahr begleiten und mit mir diesen schönen Weg gehen. Ohne euch würde ich diese Be"rufung" nicht ausüben. Danke für eure Inputs, danke für eure Energie, danke das ihr mich begleitet. Und ein großes Dankeschön an meine Liebsten, die hinter mir stehen, mich auf diesem Weg unterstützen und mir Kraft geben, wenns vielleicht nicht mal so gut läuft.

Ich wünsche euch und euren Familien eine wunderschöne, friedvolle und stille Weihnachtszeit. Rutscht leicht und unbeschwert in ein spannendes neues Jahr!

Namaste

Alles Liebe
Claudia