



November 2018

Lasst uns bewusst verweilen in der Verbindung mit dem Geist der Natur, uns vorbereiten für den Rückzug im Jahresverlauf. Auf diese Weise wird uns die reiche Ernte, die allgegenwärtige Fülle des Lebens bewusst, die sich nun erneuernd in den Schoss der Mutter Erde zurück zieht.

Begreifen wir die dunkler werdenden Tage als Geschenk der Natur, welches uns Einkehr, ein Ruhigerwerden dürfen, ein in die Stillelauschen können ermöglicht, indem das Außen mit seinen Ablenkungen in den Hintergrund tritt und so den Weg zu einem tiefem Verständnis für das Wesentliche des SEINs frei gibt.

Die Neuen Yoga-Kurse beginnen am 7. Januar 2019!

Montagskurse vom 07.01. bis 18.03.19

17.00-18.30 Uhr

19.00-20.30 Uhr jeweils 9 Termine (162,- Euro)

Dienstagskurse vom 08.01. bis 19.03.19

08.00-09.30 Uhr

10.00-11.30 Uhr jeweils 9 Termine (162,- Euro)

Mittwochs-kurse vom 09.01. bis 20.03.19

08.00-09.30 Uhr

18.00-19.30

20.00-21.30 Uhr jeweils 9 Termine (162,- Euro)

ACHTUNG:

Die Kurse entfallen am 18./19. und 20. Februar 2019 und über Karneval (4./5./6. März 2019)

Verbindliche Anmeldungen werden bis zum 15.12.18 angenommen

Danach werden erst wieder im Januar 2019 die Restplätze vergeben.

Es werden keine Mails zwischen dem 16.12.18 und dem 3.1.19

beantwortet!!!

Ying-Yoga Workshop abends am 15. Januar 2019

Für alle, die das Neue Jahr noch einmal ganz bewusst und in Stille empfangen möchten, biete ich diesen ruhigen Yoga-Abend an. Über ein langes entspanntes Verweilen in Yogahaltungen bieten wir dem Körper und dem Geist Raum Anspannung loszulassen. Über die Atemachtsamkeit kann der Atem sich frei entfalten, sich regulieren und uns neue Energie zuführen. Die meditative Praxis wird durch Atemübungen ergänzt, wobei wir uns auch der heilsamen Kraft von Tönen zuwenden.

Dienstag, den 15.01.19

Von 18.00 bis 20.00 Uhr.....Kostenbeitrag 28,00 Euro

Max. 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss ist der 5. Januar 2019!

Ayurveda-Workshop vormittags am 9. Februar 2019

An diesem Vormittag stelle ich die Grundprinzipien der ayurvedischen Ernährung vor, wobei der Schwerpunkt auf **Reinigung und Ausleitung** gelegt wird. Ab Ende Februar möchte sich der Körper von Natur aus reinigen. Wir haben eine wunderbare Möglichkeit das über den Winter angesammelte und **überschüssige Kapha auszuleiten** und uns auch von **Ama zu befreien**. Die „Altlasten“ des Winters“ werden beseitigt, wodurch die Voraussetzungen einer Gewichtsregulierung eingeleitet werden. Neben einfachen und gut in den Alltag zu integrierenden Empfehlungen, wird auch ein **Reinigungskonzept** vorgestellt, welches in Form einer Kur über einen Tag, ein Wochenende oder auch bis zu einer Woche zu Hause selbst durchgeführt werden kann.

Die regelmäßigen Reinigungen im Ayurveda dienen neben einer Entlastung bei bestimmten Befindlichkeitsstörungen vor allem auch der Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Dieser Vormittag ist auch eine wunderbare Einstimmung und Vorbereitung auf die **direkt nach Karneval stattfindenden Reinigungstage***. Falls es Fragen zu dem Workshop gibt, stehe ich gerne zur Verfügung.

Samstag, den 09.02.19

Von 9.00 bis 13.00 Uhr.....Kostenbeitrag 56,00 Euro

Anmeldeschluss ist der 26. Januar 2019

Auszeit und Reinigungstage im März 2019 nach Karneval*

Diese Tage sind als kleine Auszeit gedacht, die man entweder zur **Regeneration und Entspannung** für sich nutzen oder auch mit einer **individuellen ambulanten Reinigungskur** verbinden kann.

Der gewählte Zeitraum ist hervorragend geeignet, um das über den Winter angesammelte „Kapha“ loszuwerden und auch das stoffwechselbelastende „Ama“ auszuleiten. So können wir effektiv zur Erhaltung einer ganzheitlichen Gesundheit beitragen bzw. eine Entlastung bei bereits bestehenden Befindlichkeitsstörungen erfahren.

Die Reinigung und Regeneration sind feste Bestandteile im Ayurveda, der seinen Fokus vor allem auf die Prävention legt.

Die **Gesund-Erhaltung des ganzen Körper-Geist-Systems** ist sein Anliegen, weshalb gerade die Verbindung von einer Yoga-Praxis mit der ayurvedisch abgestimmten Ernährung so heilbringend ist.

Im Falle einer Reinigungskur wäre vorab eine Beratung sinnvoll, um den genauen Ablauf und individuell abgestimmte Empfehlungen zu besprechen. Man kann bereits an den Tagen zuvor unterstützende Vorbereitungen treffen, sodass sich die Wirkung der Entlastungstage noch tiefgreifender entfaltet.

Beginn der „Auszeit“ am Aschermittwoch
Mittwoch, den 06.03.19 um 17.00 Uhr

Ende der „Auszeit“
Sonntag, den 10.03.19 um 10.00 Uhr bzw. um 12.00 Uhr

Das Pauschalangebot beinhaltet:

- **täglich (4x) Yoga am Morgen** für den Start in den Tag (8.00 Uhr bis 10.00 Uhr)
- **täglich (4x) Ying Yoga / Meditation am Abend** (18.00 Uhr bis 20.00 Uhr)
- **eine Beratung mit individuellem Schwerpunkt**
- **eine Massageanwendung nach Wunsch/Indikation**
- je nach Kapazität sind weitere Anwendungen in den Tagen buchbar (die Termine werden jedoch aus organisatorischen Gründen vor dem Beginn der Auszeit festgelegt)

Das Angebot kann nur pauschal für **452,00 Euro** gebucht werden und ist

auf nur 5 Teilnehmer begrenzt.

Durch diese kleine Gruppe ist ein sehr intensives und geschütztes Miteinander möglich und ein gesammeltes und nach Innen gehendes Üben wird gewährleistet.

Gerne stehe ich für alle Fragen zur Verfügung Tel. 02292. 91 11 0 91
Oder per email [Fragen zur Auszeit im März 2019](#)

Bei Interesse bitte ich um baldige Voranmeldung, damit ich planen kann!
Die Zahlungen werden mit der Anmeldung getätigt.

Anmeldeschluss ist der 13. Februar 2019

Preisanpassungen 2019

Nachdem ich nun über 4 Jahre im Massage- und Beratungsbereich meine Preise stabil gehalten habe, wird es 2019 notwendig meine Preise anzupassen. Grund ist neben den gestiegenen Energiepreisen auch eine Erhöhung der Einkaufspreise von Ayurveda-Ölen. Im Massagebereich macht es vor allem der generell große Zeitaufwand notwendig, dass auch neben dem Grundpreis einer Massage, die sogenannten Randzeiten nun anteilig in Rechnung gestellt werden müssen.

Nur auf diese Weise kann ich bei meiner Arbeit weiterhin meinen Fokus auf Qualität legen und bin nicht verleitet ein zuträgliches Pensum zu überschreiten, so wie es sich jedoch zunehmend in vergleichbaren Dienstleistungen abzeichnet.

Alle die meine Arbeit kennen, schätzen neben der Qualität, auch die Zeit, die ich mir weit über das übliche Maß hinaus, für jeden Einzelnen nehme. Auch für diese Zeiten ist es notwendig einen Ausgleich zu schaffen.

Im Yogakurs-Bereich wird sich der Preis pro Unterrichtsstunde um einen Euro erhöhen. Eine Kurseinheit (2 x 45 Minuten) kostet dann statt 16,00 Euro ab 2019 18,00 Euro. Alternativ hätte ich auch, wie Kollegen mit ähnlichen Angeboten vor Ort, die Einheiten auf 45 Minuten reduzieren und diese dann für 9,00 Euro anbieten können. Doch zweifelsohne wäre dies ein anders Üben, welches meinem persönlichen Anspruch nicht gerecht werden würde. Ich halte die Doppelstunden für eine effizient wirksame Praxis für notwendig.

Es liegt mir am Herzen jeder einzelnen Begegnung ausreichend Raum zu geben und darüber hinaus meinen Beruf nachhaltig auf einem stabilen Fundament auszuüben und aufzubauen.

Die aktuellen Preise sind ab sofort auf meiner Homepage einsehbar und gelten ab Januar 2019!

Neue Rubrik auf meiner Homepage für eine schnellere Weitergabe von Terminen

Ab Januar 2019 gibt es auf meiner Homepage eine neue Rubrik unter der ich regelmäßig kurzfristig frei gewordene Termine eintragen werde. Dies ermöglicht eine schnellere und unmittelbarere Terminweitergabe. Jeder der kurzfristig einen Termin für eine Beratung oder eine Massageanwendung wünscht oder auch eine Yogaeinzelstunde vereinbaren möchte, kann sich dort nach einem Termin erkundigen. Falls ein Termin gebucht werden möchte bitte ich gleich per email Bescheid zu geben, dann wird dieser verbindlich reserviert!

Auf diese Weise ist es möglich, zu den ohnehin schon im Voraus vereinbarten Terminen über das Jahr verteilt, bei Bedarf zusätzlich Termine wahrzunehmen. Oft entsteht die Notwendigkeit für einen Termin ja ganz unerwartet.

Auch ist es möglich bei neuen Anfragen gegebenenfalls Termine anzubieten.

Also gerne öfter mal auf die entsprechende Seite gehen, da Termine oft nur kurz erscheinen und genauso flott auch wieder vergeben und ausgetragen werden!

Wer keinen Newsletter mehr erhalten möchte, kann sich [hier](#) aus dem Verteiler austragen lassen!

Ich freue mich auf weitere berührende Begegnungen in 2019, wenn wir das Neue Jahr bei wieder zu nehmendem Licht in Empfang nehmen...

Herzliche Grüße und Namaste´

Monika-Natalie Kirsammer