

# NEUES VON

# Yoga im Alten Land

## Yoga inspiriert - Jahresmotto 2024

### Ein neues Stück vom Glück auf dem Stimbekhof

Heute möchte ich mit euch eine besondere Neuigkeit teilen und die betrifft meine Zusammenarbeit mit dem Stimbekhofteam mit ihren drei wunderbaren Inhabern Björn, dem Kreativkopf und den beiden Herzensdamen Sabrina und Jovitha. Vor einigen Tagen war ich zur Einweihung des neuen Yogaraumes im alten Pferdestall eingeladen. Über ein halbes Jahr hat das Team und eine Vielzahl von Gewerken und dem Architekten und anderen Unterstützern einen atemberaubenden Wohlfühl-Yogaraum unter Reet geschaffen. Mir fehlten echt die Worte als ich den Raum betreten durfte. Sehr viel Klarheit und Wärme strahlt er durch viele Naturmaterialien und gezielt eingesetzten Akzenten aus. Einfach nur wow:))))).

Ein weiteres Stück vom Glück haben die Hüter der Ruhe, wie eine Yogakollegin sie liebevoll genannt hat, in der Lüneburger Heide geschaffen. Ich freue mich sehr auf die nächste **StilleZeit vom 6. bis 8. Dezember 2024** in diesem wunderbaren Ambiente. Und weil es so schön ist, gibt es die **StilleZeit vom 21. bis 23. November 2025 nochmals**. Gern gleich vormerken, deinen Platz für die Ruhe:-).



Suche auch heute die Stille - und sei für einen bewussten Moment still.  
Zieh dich vom Lärm zurück, der dich außen umgibt. Und versuche, den inneren Lärm abzuschalten, der in dir selbst ist.  
(Anselm Grün)



### Und noch eine Neuigkeit aus meiner Yogawelt

Aus der Hebammerei in Ashausen wird



Lass dich überraschen, was da Neues entsteht. Bis zum Jahresende ändert sich noch nicht so wirklich viel, außer, dass ich am 1. September den Raum von Sonja Boie übernehme, die diesen viele Jahre mit viel Liebe geführt hat. Lieben Dank Sonja;-)



Soviel vielleicht vorweg: Es entsteht ein Raum für Begegnungen mit **dir selbst** und mit **Anderen** und mit **Anderem**.



## Und weil alle guten Dinge drei sind...

...und getreu dem Jahresmotto "Yoga inspiriert" noch eine Neuigkeit:

Aus Yoga im Alten Land wird ...



Ich bastele gerade auch an einer neuen Homepage und sie bekommt einen niegelagelten Namen. Und ich versuche etwas sichtbarer zu werden in Social Media. Folge mir gern auf Instagram.

Danke ihr Lieben, die ihr mir so schöne Rückmeldungen zu meinen Yogaangeboten gegeben habt, viele wunderbare Inspirationen.

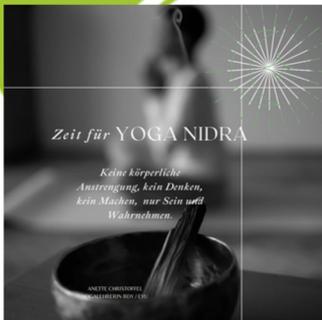


Lass dich inspirieren  
und erschaffe Neues.

## Bevorstehende Veranstaltungen

### Zeit für YOGA NIDRA - Live Online

Ab September jeden letzten Sonntag im Monat und am 22.12.2024



"Yoga Nidra ist weit mehr als eine Entspannungsübung. Der "Schlaf der Yogis" erfrischt den Körper und versetzt den Geist in einen Zustand vollbewusster Ruhe."

(Swami Prakashananda Saraswati)

Yoga Nidra - Tiefenentspannung bei innerer Bewusstheit, ganz ohne Anstrengung und Machen, nur sein.

Yoga Nidra - Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Tiefenentspannung am **29.09.2024 um 20.00 Uhr**

Onlineanmeldung über meinen [Kurskalender](#) möglich.

### Neuer Live-Online-Kurs

Ab 15.10.2024, 8 x 75 Min, dienstags 20.00 - 21.15 Uhr

### AusZeit - Die Kunst des bewussten Ausruhens

11.10. - 01.11.2024, jeweils freitags von 18.00 bis 20.00 Uhr



Hast du immer wieder das Gefühl, der Alltag überholt dich und du suchst nach einer Möglichkeit, dir mit wenig Aufwand "Oasen der Ruhe während des Tages." zu schaffen und für Momente Körper und Geist zu entspannen und runter zu fahren?

In meinem neuen Workshop "AusZeit - Die Kunst des bewussten Ausruhens" bekommst du Impulse, wie der Atem dein beruhigender Begleiter im Alltag sein kann und wie du "die wild gewordene Affenherde" der Gedanken für Momente zur Ruhe bringen kannst.

Start in deine **Ruhe** und **Gelassenheit** am 11.10.2024, 4 x freitags von 18.00 bis 20.00 Uhr.

Onlineanmeldung über meinen [Kurskalender](#) möglich.

Ich freue mich auf dich.  
Deine Anette