

NEUES VON

Yoga im Alten Land



Huch, wo ist 2024?

Noch neun Sonntage bis zum Jahresende

Liebe Leserin, lieber Leser,

kaum zu fassen, das Jahr 2024 ist schon fast wieder vorbei. Kurz nach meinem Urlaub Anfang September begegneten mir im Drogeriemarkt die ersten Lebkuchen. Und gerade kam ein Newsletter mit der Erinnerung, dass es nur noch neun Sonntage bis zum Jahresende sind. Huch 😞, wo ist die Zeit nur geblieben? Früher habe ich diese Frage bei meinen Eltern belächelt, heute stelle ich sie mir selbst immer öfter.

Es fühlt sich doch so an, als wäre es erst gestern gewesen, dass ich voller Hoffnung und neuen Plänen ins neue Jahr gestartet bin. Für mich übrigens ein Sternenjahr nach den Tarotkarten, also ein Jahr mit viel positiver Energie, Neuanfängen und viel Bewegung.

In den letzten Monaten ist mir aufgefallen, wie mir das Jahr durch die Finger geflossen ist. Ich habe viele tolle Momente erlebt, jedoch auch das Gefühl, dass ich nicht wirklich weiß, wohin ich will und wer ich bin. Geht es dir auch so? Manchmal scheint es, als ob ich in einem Strudel aus Verpflichtungen und Erwartungen gefangen bin und die Zeit so im ICE-Tempo einfach an mir vorbeirauscht.

Für mich ist es wieder an der Zeit innezuhalten und darüber nachzudenken, was mir wirklich wichtig ist. Wie geht es mir damit, dass die Zeit so schnell vergeht? Was möchte ich im kommenden Jahr anders machen? Was ist mir wichtig für das nächste Jahr? Und das mal auf eine ganz andere Art als die klassischen Planungen mit SMART und schönen Zielen, die ich dann doch nicht verfolge.

Geht es dir auch so? Möchtest du nicht nur die Zeit zählen, sondern auch die Momente wirklich bewusst leben.

Dann komm gern für Ideen, Impulse und einen Austausch mit mir und Gleichgesinnten in meine **kostenfreie InspirationsZeit** am **08.11.2024 um 19.00 Uhr online** oder in **Präsenz am 10.11.2024 um 14.00 Uhr** in den **neuen InspirationsRaum** in Ashausen.

Hier geht es zur Anmeldung für die [InspirationsZeit](#).

Ich freue mich auf deine Gedanken und Ideen und den Austausch mit dir.

Liebe Grüße

Anette 😊😊

P.S.: Vergiss nicht, dir Zeit für dich selbst zu nehmen. Manchmal sind es die kleinen Dinge, die dir helfen, dich selbst besser zu verstehen.

Lass dich inspirieren und erschaffe Neues



Mich hat mein Jahresmotto "Yoga inspiriert" auch auf neue Wege gebracht. Und so wird aus Yoga im Alten Land und der Hebammerei in Ashausen der

InspirationsRaum

Im September habe ich die ehemalige Hebammerei übernommen und bereite gerade im Hintergrund den Start ab Januar 2025 vor.



So entsteht gerade ein neues Logo, die erste Struktur der neuen Website steht und ich werde auch meinen Newsletter umstellen. Neue Möbel sind auch schon angekommen und wunderschöne neue Sitzkissen, die in Hamburg handgefertigt wurden. Ich berichte euch gern davon, es ist eine sehr spannende Reise:-)))

Großen Dank schon mal an dieser Stelle an alle, die mich dabei unterstützen und mit mir an meine Vision glauben, insbesondere an meine Familie.



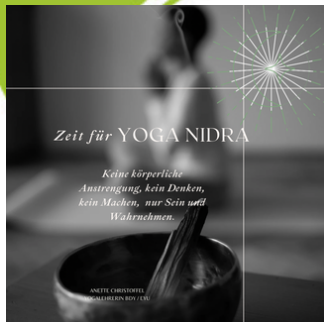
Bevorstehende Veranstaltungen

Zeit für YOGA NIDRA - Live Online

Ab September jeden letzten Sonntag im Monat und am 22.12.2024

InspirationsZeit

Online und in Präsenz



"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 **24.11.2024 um 20.00 Uhr**

Onlineanmeldung über meinen [Kurskalender](#) möglich.

Huch, wo ist 2024?

Geht es dir auch so, dass du das Gefühl hast, das Jahr fließt dir so durch die Finger, trotz vieler toller Momente? Manchmal scheint es, als ob du in einem Strudel aus Verpflichtungen und Erwartungen gefangen bist und die Zeit einfach an dir vorbeizieht?

Dann ist es an der Zeit einmal innezuhalten und den Kompass neu zu justieren.

Wie das geht? Wenn du mehr erfahren möchtest, dann komm in die **InspirationsZeit** für Ideen, Impulse und Austausch mit mir und Gleichgesinnten.

Onlineanmeldung kostenfrei über meinen [Kurskalender](#) möglich.

Neuer Live-Online-Kurs

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

*Ich freue mich auf dich.
Deine Anette*