

Von: Yoga Zürich - Maya Höliner <m.hoeliner@yoga-zuerich.com>
Gesendet: Mittwoch, 7. Juni 2023 11:51
An: 'Yoga Zürich - Maya Höliner'
Betreff: HEUTE, Mittwoch, 07.06.2023 ONLINE Yin Yoga mit Yoga Nidra / Freitag, 09.06.2023 in Zürich Seebach, Achtsames Yoga mit Yoga Nidra

 *Heute ist ein guter Tag* 

Vielleicht erlebst du gerade eine Situation oder gar eine Phase, in welcher du alles andere als ‚etwas Gutes‘ sehen kannst.

Auch ich habe solches erlebt UND dabei erfahren, dass wir **IMMER** die Möglichkeit haben, etwas zu verändern. Die Veränderung beginnt damit – und ich glaube, das ist das **NOT-WENDIGSTE – DASS ICH DAS AKZEPTIERE WAS IST** – nicht nur mit dem Verstand – sondern mit dem ganzen **DA-SEIN**. Ich sage mir heute in manchen problematischen Situationen jeweils z.B.: **‚Es ist wie es ist – Punkt!‘** Und dann bitte ich ‚die geistige Welt‘ um Hilfe und Führung. Und **IMMER** kommt **von irgendwo, ein Lichtlein her**. Man muss es dann ‚nur‘ auch sehen (wollen), dh. **WAHRNEHMEN UND ANNEHMEN!**

Das NÄCHSTE ist, dass ich DAS GUTE in mein Leben hole. Dies kann ich tun, indem ich z.B. schaue: **Was ist JETZT gerade GUT?**

Da findet sich immer etwas. Und Dir gleichzeitig ein ‚**Mantra**‘ bildest oder wählst, das **DIR GUT TUT, eines, wobei DU ein Gefühl von Freude oder Wohlfühlen empfindest und wenn es nur ein ganz kleines Fünklein davon ist.** Dieses wiederholst du dir jeden Tag nach dem Erwachen und besonders immer dann, wenn wieder ‚sorgenvolle Gedanken‘ in deinem Kopf kreisen, ein Problem zu lösen ist oder diffuse einengende Gefühle dich quälen. Solche und andere, **DIR entsprechende Sätze**, wie ‚*Es ist wie es ist*‘, ‚*Heute ist ein guter Tag*‘, ‚*om mani padme hum*‘, **ALLES ist GUT**‘, am Besten mit dem Ein- und Ausatmen verbindend, bewirken eine **INNERE ENT-SPANNUNG** und **die LOSLÖSUNG** vom lähmenden Gefühl des ‚**Machtlosseins**‘ und sie leiten die Veränderung zum Guten in deinem Leben ein.

 **HEUTE, JETZT, ist der beste Tag, damit zu beginnen** 

In diesem Sinne lade ich Dich heute

MITTWOCH, 07. Juni 2023, von 19.30 – 21.00 Uhr

wieder herzlichst ein zum

ONLINE YIN YOGA mit YOGA NIDRA

- Anmeldung per E-Mail, whatsapp, sms oder Telegram
- Bezahlung des Lektionsbetrages von CHF 28.00 per Twint oder auf mein Postkonto IBAN:
CH05 0900 0000 8738 9556 0
- Zoom-Link zur Teilnahme am heutigen ONLINE Yin Yoga:
<https://us06web.zoom.us/j/92975811542?pwd=YU16dTNCeG5Ud1JBdUhHTk1XaDNxUT09>

Und am kommenden **Freitag, 09. Juni 2023, 18.30 – 20.00**, in Zürich-Seebach, zum

ACHTSAMEN YOGA mit YOGA NIDRA

Atmen – Bewegen – Atmen – Spüren – Atmen – Sein

[Detaillierte Infos findest du auf meiner WEBSITE.](#)

- Anmeldung per E-Mail, whatsapp, sms oder Telegram
- Bezahlung des Lektionsbetrages von CHF 40.00 per Twint, auf mein Postkonto IBAN
CH05 0900 0000 8738 9556 0 oder bar.

Ich freue mich sehr auf die gemeinsamen Yoga-Zeiten 🧘.

Bitte melde dich gerne, falls du irgendwelche Fragen hast.

Ganz herzlich

Maya 

Maya Höliner
Yogalehrerin YCH/EYU
Höhenring 43
CH-8052 Zürich
+41 (0)79 326 22 35

www.yoga-zuerich.com
t.me/mayawithlove