

# NEWSLETTER JUNI 2023



DARUM INTEGRIERE ICH PAWANMUKTASANA  
IN JEDE YOGASTUNDE...

*BIRGIT FLOSSDORF*

ÄRZTLICH GEPRÜFTE YOGALEHRERIN\*



[WWW.YOGATMA-BIRGIT.DE](http://WWW.YOGATMA-BIRGIT.DE)

\*ICH BIN KEINE THERAPEUTIN UND ERHEBE NICHT DEN ANSPRUCH HEILEN ZU KÖNNEN. ICH MÖCHTE WEGE AUFZEIGEN, UM ZU EINEM GESÜNDEREN UND ENTSPANNTEREN UND SOMIT GLÜCKLICHEREM LEBEN ZU FINDEN.

# PAWANMUKTASANA

EINE SERIE VON 37 LEICHTEN ÜBUNGEN, DIE ALS TEIL DER LEHRE VON SWAMI SATYANANDA GELTEN. 'PAWAN' HEISST 'WIND', 'MUKTA' BEDEUTET 'LÖSEN' UND 'ASANA' IST DIE 'HALTUNG'.

DIESE GRUPPE VON ASANAS LÖST JENE BLOCKADEN, DIE EINEN FREIEN ENERGIEFLUSS IN KÖRPER UND GEIST VERHINDERN.

DIE ÜBUNGEN BEINHALTEN ANTIRHEUMATISCHE, VERDAUUNGSFÖRDERNDE UND ENERGIEBLOCKADEN LÖSENDE ASANAS.

WIR ERFAHREN EINE UNAUSGEWOGENHEIT IN KÖRPER UND GEIST ALS STEIFHEIT, MUSKELVERSPANNUNGEN, EINEN BEHINDERTEN BLUTFLUSS UND ALS KLEINE FUNKTIONELLE STÖRUNGEN. WERDEN DIESE BLOCKADEN CHRONISCH, ERKRANKEN WIR.

REGELMÄSSIGES ÜBEN DER PAWANMUKTASANAS LÖST ENERGIEBLOCKADEN IM KÖRPER UND BEUGT DER ENTSTEHUNG NEUER BLOCKADEN VOR.

ICH STELLE DIR UNTERN AUS JEDER GRUPPE 1 ÜBUNG VOR, DIE DU AUCH LEICHT ZUHAUSE ÜBEN KANNST:

---

## SOMMERANGEBOTE FÜR KURSE BEI YOGATMA

5ER KARTE: 70 EURO (ANSTATT 77 EURO)

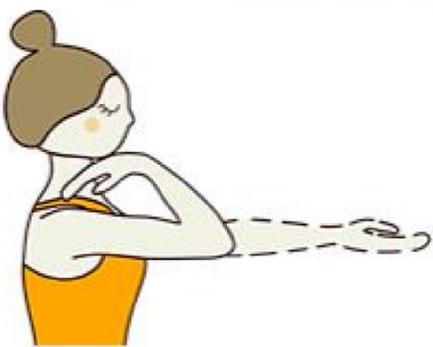
10ER KARTE: 139 EURO + 1 STUNDE GRATIS (ANSTATT 149 EURO)

20ER KARTE: 260 EURO + 2 STUNDEN GRATIS (ANSTATT 280 EURO)

DIESE PREISE GELTEN NUR FÜR YOGATMA KURSE UND SIND BUCHBAR VOM 20. JUNI BIS 20. AUGUST 2023 ÜBER [WWW.YOGATMA-BIRGIT.DE](http://WWW.YOGATMA-BIRGIT.DE)

FÜR SOMMERANGEBOTE DES STUDIOS BALANCE-YOGA-SPA, SCHAU BITTE AUF DIE WEBSEITE [WWW.BALANCE-YOGA-SPA.DE](http://WWW.BALANCE-YOGA-SPA.DE)

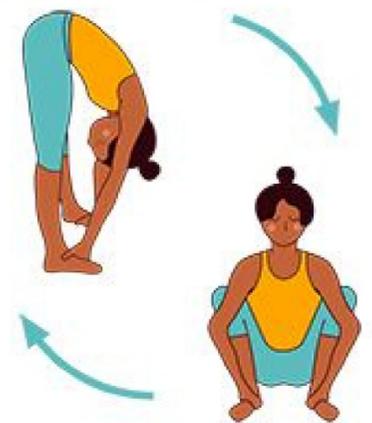
FREUE DICH, AUF DAS, WAS KOMMT IM NEWSLETTER JULI/AUGUST 2023:  
MEIN ANTRAG AUF KRANKENKASSENZULASSUNG. DEINE VORTEILE ALS YOGATMA YOGASCHÜLER/IN



1. Elbow Bending Close Up • Kehuni



2. Upward Extended Feet Pose •



3. Wind Releasing Pose Flow • Vayu

© TUMMEE.COM

ANMELDUNG ZU MEINEN (UND ANDEREN WUDNERVOLLEN) KURSEN:

[WWW.YOGATMA-BIRGIT.DE](http://WWW.YOGATMA-BIRGIT.DE) ODER  
[WWW.BALANCE-YOGA-SPA.DE](http://WWW.BALANCE-YOGA-SPA.DE)

YOU WISH TO RECEIVE THE YOGATMA NEWSLETTER IN ENGLISH?  
TU SOUHAITES RECEVOIR CETTE NEWSLETTER EN FRANÇAIS?  
SEND AN E-MAIL TO/ENVOIE UN MAIL À: [ADMIN@YOGATMA-BIRGIT.DE](mailto:ADMIN@YOGATMA-BIRGIT.DE)