



Liebe Yoga-Lovers,

Herbstzeit ist Auftankzeit!

Was wäre da eine bessere Idee als eine wöchentliche Relax-Yogastunde!

**Ab Mittwoch, 5. November,  
um 20.30 Uhr**

könnt ihr euch jede Woche 1,5 Stunden lang mit Körper, Geist und Seele der **Schwerkraft** und dem Atem hingeben. Bewegt und öffnet eure **fluid bodies** mit Hilfe einer erholsamen Yoga-Praxis, die euch sanft gestärkt durch den Rest der Woche trägt.

Ich freue mich auf viele inspirierende Stunden **Intuitives Yoga** im schönen

**Makai Surfyoga Loft, Grindelhof 89, Haus 9**

Anmeldungen per Rück-Mail oder über <http://www.intuitives-yoga-hamburg.de/kontakt/>

Wer mit dem **Fahrrad** kommt: Bitte das Rad VOR dem Gang anschließen, nicht durch den Gang mitnehmen! **Autofahrer** finden im Regelfall im Radius von max. 2 Gehminuten eine Parkmöglichkeit, und **U-Bahn**-Nutzer steigen Hallerstraße aus.

Eine Empfehlung: Esst mindestens 1,5 Stunden vor Unterrichtsbeginn oder aber erst danach euer Abendbrot. **Mit vollem Magen ist nicht gut Yoga-Üben!**

Mein Tipp: Gönnst euch eine Verdauungspause – lasst einmal pro Woche das Dinner ausfallen. Die Kombination aus leichter Bewegung und Abendfasten hält den Winterspeck in Schach. Den wir in unseren beheizten Büros und Wohnungen 1. eh nicht brauchen und der uns 2. ab Januar wieder derart stört, dass wir uns das Leben mit völlig überzogenen Neujahrs-Vorsätzen erschweren. ;))

Es grüßt euch mit viel Vorfremde: Alke

