

DIE WONNE KOMMT

VERSprochen!

Immer wieder versteckte sich der Frühling, typisch April, hinter dicken Wolken, Wetterumschwüngen, Regen, Wind, Hagel und Schnee. Wenn es dich jetzt auch innerlich schüttelt beim Lesen dieser Worte, dann denke daran, dass hinter den Wolken immer die Sonne scheint. Und wir versprechen dir: Bald ist er da - der Wonnemonat Mai in seiner vollen Pracht und Blüte. Um dich in dieser Freude zu begleiten, laden wir dich ein, dir Inspirationen aus diesem Newsletter nachhause zu holen und uns alsbald auch vor Ort im Yogahaus Ettlingen zu besuchen. Wir freuen uns sehr auf dich! Viola & Dein Yogahaus-Team

INSPIRATIONEN DES MONATS

WALK IN—STUNDENPLAN—OFFENE STUNDEN

EINSTEIGEN—NEUE GRUNDLAGENKURSE

VERTIEFEN—START VON NEUEN THEMENKURSEN

SPECIALS—WORKSHOPS & MEHR

COMMUNITY—TEACHER-TEAM & FRIENDS

POWER PASSION PEACE—AUS- & WEITERBILDUNGEN

WISSEN DES MONATS—CHAKREN



NACHTIGALLEN-
GESANG

FREUDE

BLUMENPRACTH

ENERGIE

ABWECHSLUNG

WONNE

»EIN
SONNENSTRAHL
REICHT HIN,
UM VIEL
DUNKEL ZU
ERHELLEN.«

BEWEGUNG

SATTES GRÜN

ENERGIE

SONNE

ATMUNG

LÄCHELN

BEGEGNUNG

Franz von Assisi

INSPIRATIONEN DES MONATS

Was sind eigentlich diese — Chakren?

Beim Yoga und auch sonst im Leben begegnen uns inzwischen häufig die Chakren/Chakras. Hast du eine Yogalehrer*innen-Ausbildung hinter dir, mit Reiki zu tun oder Bücher zu diesem Thema gelesen? Dann weißt du wahrscheinlich schon einiges über diese spannenden Energiezentren. Eine kleine Zusammenfassung zu diesen findest du am Ende des Newsletters.

MUSIK

soft—Floraleda Sacchi | Una mattina

grounded—Nick Barbachano, Danit | Madre Tierra

dancy—Canalón de Timbiquí, El Búho | Carmino Largo

WISSEN



Komm spontan vorbei – es findet sich immer ein freies Plätzle für dich bei uns. Yogamatten, Kissen, Bolster, Blöcke, Gurte und Decken warten in der Kronenstraße und der Quergasse auf dich. Wenn du dein Yoga-Zuhause daheim hast, komme gerne **online** dazu. 📶 Diese offenen Stunden werden live aus dem Yogahaus zu dir nach Hause gestreamt.

WALK IN

OFFENE STUNDEN 04—05

Stundenplan | Offene Stunden
— ab April —

mo	di	mi	do	fr
11-12.15 Kronenstraße Peace Hatha sanft Jeanett		10-11.30 Kronenstraße Power Passion Peace alles möglich Ergül 📶		10-11.30 Kronenstraße Power Passion Peace alles möglich Tini 📶
18.30-19.45 Kronenstraße Power Passion Peace alles möglich Cathrin & Birgit	18.30-19.45 Kronenstraße Power Passion Peace alles möglich Viola 📶	18.30-20 Kronenstraße Passion Vinyasa flow Susan 📶	16-17 Kronenstraße Kinder Yoga spielerisch Maria	17-18.15 Kronenstraße Power Passion Peace alles möglich Claudio & Julia
20-21.15 Kronenstraße Power & Peace Yang & Yin Tina 📶			18.30-19.45 Quergasse Peace Hatha sanft Christine	FINDET IM 1.OG STATT
20-21.15 Quergasse Jivamukti inspired kraftvoll Gerlinde		FINDET IM 1.OG STATT	18.30-19.45 Kronenstraße Power Passion Peace alles möglich Julia & Annika	18.30-19.45 Kronenstraße Power Vinyasa kraftvoll Gerlinde 📶
			sa	10-11.15 Quergasse Happy Weekend flow Nina & Cori
			YOGA AM SAMSTAG	

WALK IN

YOGA FÜR ALLE
MAL SANFT
MAL FLOWY
MAL SPIELERISCH
MAL ENERGETISCH
BEI UNS
KANNST DU DICH
AUSPROBIEREN
EINFACH
VORBEIKOMMEN
UND
AB AUF
DEINE MATTE

Du bist Yoga-Anfänger oder Wiedereinsteiger? Du hast Lust, in die Grundlagen des Yoga strukturiert einzusteigen? **Dann besuche einen unserer drei Grundlagenkurse mit unterschiedlichem Schwerpunkten.** Die Konzepte sind in allen drei Kursen auf die Yoga-Basics ausgerichtet. **Mit welchem Fokus du einsteigen möchtest, entscheidest du!**

EINSTEIGEN

YOGA IST ...
FÜR YOGA BEGINNERS

**BASIC YOGA
GRUNDLAGENKURS**
YOGA IST... PHILOSOPHIE & PRAXIS

8 mal
ab Montag
06.Mai
18.30 Uhr
mit Gerlinde

Entdecke unsere drei
neu konzipierten Grundlagenkurse

www.yogahaus-ettlingen.de

**BASIC YOGA
GRUNDLAGENKURS**
YOGA IST... INTENTION—BREATH—MOVEMENT
— krankenkassenzertifiziert —

8 mal
ab Dienstag
07.Mai
18.30 Uhr
mit Tini
& Cathrin

Entdecke unsere drei
neu konzipierten Grundlagenkurse

www.yogahaus-ettlingen.de

**BASIC YOGA
GRUNDLAGENKURS**
YOGA IST... PHILOSOPHIE & PRAXIS
— krankenkassenzertifiziert —

8 mal
ab Dienstag
21.Mai
18.30 Uhr
mit Christine
& Julia

Entdecke unsere drei
neu konzipierten Grundlagenkurse

www.yogahaus-ettlingen.de



ANMELDUNG GERNE AUF UNSERER WEBSEITE.

Vertiefe deine Yogapraxis und dein Wissen in unseren Themenkursen.

Melde dich an, wenn du Yogi|ni mit Vorkenntnissen bist oder als Yogalehrer|in neue Inspirationen suchst. Du kannst nur online? Melde dich gerne, wir streamen nicht nur offene Stunden.

VERTIEFEN

NEUE THEMENKURSE BEGINNEN IM
APRIL & MAI

Im Yogahaus findest du eine Kombination verschiedener Yogastile- und -techniken: mal Ausrichtungsorientiert, mal kraftvoll, mal fließend, mal tänzerisch, mal meditativ. Die theoretische und philosophische Basis kommt in unseren Stunden nicht zu kurz, denn ein Ziel ist es, ein Verständnis von Yoga zu vermitteln, welches unseren Teilnehmer|innen ermöglicht, ein hohes Maß an Individualität in ihre Praxis zu integrieren. Somit können individuelle körperliche Voraussetzungen berücksichtigt werden und eine große Selbstakzeptanz entwickelt sich. Für uns ist die Fähigkeit, sein persönliches Potenzial zu teilen, ohne über Grenzen zu gehen, eine Kunst, die es immer wieder zu üben lohnt.

**AB 25. MAI GIBT ES ENDLICH WIEDER
YOGA FÜR SCHWANGERE! GERNE WEITERSAGEN.**



Vertiefe deine Yogapraxis und dein Wissen in unseren Themenkursen.

Melde dich an, wenn du Yogi|ni mit Vorkenntnissen bist oder als Yogalehrer|in neue Inspirationen suchst. Du kannst nur online?
Melde dich gerne, wir streamen nicht nur offene Stunden.

VERTIEFEN

IM MAI BEGINNEN NEUE THEMENKURSE

Im Yogahaus findest du eine Kombination verschiedener Yogastile- und -techniken: mal Ausrichtungsorientiert, mal kraftvoll, mal fließend, mal tänzerisch, mal meditativ. Die theoretische und philosophische Basis kommt in unseren Stunden nicht zu kurz, denn ein Ziel ist es, ein Verständnis von Yoga zu vermitteln, welches unseren Teilnehmern|innen ermöglicht, ein hohes Maß an Individualität in ihre Praxis zu integrieren. Somit können individuelle körperliche Voraussetzungen berücksichtigt werden und eine große Selbstakzeptanz entwickelt sich. Für uns ist die Fähigkeit, sein persönliches Potenzial zu teilen, ohne über Grenzen zu gehen, eine Kunst, die es immer wieder zu üben lohnt.



♥ **LIEBE MAMAS-TO-BE** ♥
AB 27. MAI FÜR EUCH BEI UNS:
—**YOGA FÜR SCHWANGERE**—
MONTAG 20 UHR-6 TERMINE
GERNE WEITERSAGEN!



KÖRPER

ATEM

ENERGIE

PHILOSOPHIE

ACHTSAMKEIT

MEDITATION

EINE REISE DURCH DIE CHAKREN

WURZELN — FLÜGEL — FREIHEIT
— krankenkassenzertifiziert —



8 mal
ab Dienstag
30. April
Kronenstraße
20.00 Uhr

ENERGIE IN BEWEGUNG
mit Tina

www.yogahaus-ettlingen.de

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

MOBILISATION UND KRÄFTIGUNG
VITALISIERT, ENTSPANNT, REGENERIERT.



8 Termine
Ab Donnerstag
02. Mai
Quergasse
20 Uhr

UNSER KÖRPER IN BEWEGUNG
mit Manu, Jeanett, Alexa, Charlotte

www.yogahaus-ettlingen.de



IN JEDEM MONAT STARTEN VERSCHIEDENE, NEUE THEMENKURSE —
SCHAU GERNE AUF UNSERER WEBSEITE.

SPRING INTO SUMMER

WONNE — YOGA — HERZLICHKEIT
— krankenkassenzertifiziert —

8 mal
ab Montag
13. Mai
Kronenstraße
17 Uhr

NATUR IN BEWEGUNG
Mit Cathrin & Tini

www.yogahaus-ettlingen.de

ASANA PRANAYAMA MEDITATION

FLIESSEND—MEDITATIV—ACHTSAM
TIEFE AUSZEIT NUR FÜR DICH.
— krankenkassenzertifiziert —

8 Termine
ab Mittwoch
22. Mai
Kronenstraße
20 h

ACHTSAMKEIT IN BEWEGUNG
Mit Elke und Nina

www.yogahaus-ettlingen.de



IN JEDEM MONAT STARTEN VERSCHIEDENE, NEUE THEMENKURSE —
SCHAU GERNE AUF UNSERER WEBSEITE.

YOGA & AYURVEDA

SOMMER — SONNE — LEICHTIGKEIT

— krankenkassenzertifiziert —



8 mal
Ab Donnerstag
23. Mai
Quergasse
20 Uhr

NATUR IN BEWEGUNG
mit **Christine**

ENERGIE FÜR DEN TAG YOGA SANFT

STIMULIERENDE KOMBINATION
AUS BEWEGUNG UND TIEFER ATMUNG.

8 Termine
ab Freitag
24. Mai
Quergasse
9.15 h

ENERGIE IN BEWEGUNG
Themenkurs mit **Charlotte**

www.yogahaus-ettlingen.de



IN JEDEM MONAT STARTEN VERSCHIEDENE, NEUE THEMENKURSE —
SCHAU GERNE AUF UNSERER WEBSEITE.

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

SCHAFFE VERBINDUNG
KEEP YOUR BODY & MIND STABLE & FLEXIBLE
ATME MIT DEINEM KIND

— krankenkassenzertifiziert —

6 Termine
Ab Montag
27. Mai
Kronenstraße
20 h

SANFTES YOGA
mit Rose

www.yogahaus-ettlingen.de

YIN YOGA

GEH MIT UNS AUF DIE REISE VOM
TUN ZUM SEIN, VON AUSSEN NACH INNEN
UND VOM AUSDRUCK ZUM EINDRUCK

— krankenkassenzertifiziert —

8 mal
ab Mittwoch
29. Mai
Quergasse
17 Uhr

ACHTSAMKEIT IN BEWEGUNG
Mit Birgit und Martina

www.yogahaus-ettlingen.de



IN JEDEM MONAT STARTEN VERSCHIEDENE, NEUE THEMENKURSE —
SCHAU GERNE AUF UNSERER WEBSEITE.

WORKSHOPS & SPECIALS

INSPIRATION DURCH ERFAHREN & ERLEBEN
IN UNSEREN WORKSHOPS & SPECIALS



JAHRESKREIS-YOGA

Sommersonnenwende — Natur — Litha
Ein inspirierender Workshop
für eine sonnige Zeit

**Samstag
29. Juni**
9 bis 11.30 h
mit Annika
& Viola

Asanas, Pranayama und Meditation,
Inspirationen, Mythen, Rituale,
Journaling, Mantras und Musik

www.yogahaus-ettlingen.de



YOGA RETREAT

eine Woche PowerPassionPeace
mit
Movement, Wellness, Creativity,
Community
Montag, 21.-27. Oktober im Allgäu

**Yoga für
Freigeister**
umgeben von
der Weisheit
der Berge

— Ayurvedahof Engel im Allgäu —
mit Tini, Ergül & Claudio



WAS DICH SCHÖNES IM WORKSHOP UND RETREAT ERWARTET
FINDEST DU IM DETAIL AUF UNSERER WEBSEITE — ERZÄHLS
GERNE WEITER UND MELDE DICH MIT FRIENDS & FAMILY AN

Wir stellen dir in jedem Newsletter unser Teacher-Team vor und außerdem Yogi|ni|s, die eigentlich »zur Familie« gehören, da sie schon lange die verschiedenen Angebote des Yogahaus Ettlingen besuchen. Unser Teacher-Team besteht aus Yogalehrer|inne|n, die eine mindestens zweijährige Ausbildung absolviert haben und über Unterrichtspraxis verfügen.

COMMUNITY

SILKE, ANNIKA — WARUM MACHT IHR EIGENTLICH YOGA UND WAS MACHT IHR IM YOGAHAUS?



SILKE

MEINE 3 WARUM-YOGA-WORTE

- KRAFT
- GELASSENHEIT
- STRESSABBAU

**Dr. med. Silke Ellermann | community
angehende Yogalehrerin und Dozentin
der »Medical Yoga«-Fortbildung**

»Seit der Gründung des Yogahauses bin ich treue Teilnehmerin diverser Kurse und mache derzeit die Ausbildung modulweise, so, wie ich neben meiner Arztpraxis Zeit dafür finde. Das Yogahaus Ettlingen schätze ich besonders wegen seiner Vielfältigkeit und weil jeder von Herzen willkommen ist.«



ANNIKA

MEINE 3 WARUM-YOGA-WORTE

- FREUDE
- FREIHEIT
- FRIEDEN

Annika | Teacher-Team

»Yoga ist für mich eine wundervolle Reise zu mir selbst - in meine Freude, in meine Stärke, in meinen Frieden und in das Gefühl allumfassender Verbundenheit. Ich bin voller Dankbarkeit die Schönheit dieser Reise im Yogahaus Ettlingen in offenen Stunden, bei Workshops und bei unseren »mooncircles« teilen zu dürfen und dabei immer wieder neu unzählige Wunder zu erleben.«

WIR BILDEN DICH AUS
MIT POWER, PASSION & PEACE



DO
yoga with

Power, Passion & Peace

BE
healthy, happy & free

... **DO BE DO BE DO** ...

Wir freuen uns, eine im süddeutschen Raum einzigartige Kombination aus Yoga, Breath & Body Work sowie Philosophie in Theorie & Praxis mit dir zu teilen. Seit mehr als 20 Jahren erleben wir, wie Yogapraxis und Yogaphilosophie helfen können, den dynamischen und herausfordernden Entwicklungen des Lebens zu begegnen.

Gegründet in 2009 von Dr. Bettina Wentzel steht Power—Passion—Peace für ein traditionsübergreifendes Bewegungs- und Ausbildungskonzept, ausgerichtet, undogmatisch und kreativ.

Wir teilen in unseren Aus- und Weiterbildungen die Praktiken, Techniken, Konzepte und Perspektiven, die dich wieder zu dir zurückbringen und dich begleiten, um deinen Körper, dein Herz und deinen Verstand als dein Zuhause zu erleben.

say yes to new adventures

Im Herbst 2024 startet die neue Ausbildung —
schreibe uns gerne, wenn du Interesse hast!

LEARN & SHARE

AUS- & WEITERBILDUNGEN IM YOGAHAUS
ETTLINGEN | YOGALEHRER|IN



200h AUSBILDUNG
Yogalehrer|in — Start im Septemer 2024

LET'S TRAVEL
PowerPassionPeace
im
Yogahaus Ettlingen

**9 Monate
9 Wochenenden**

say yes to new adventures

**JETZT ANMELDEN
FÜR DIE
AUSBILDUNG
AB SEPTEMBER**

Wir freuen uns
über deine Nachricht an
yoga@powerpassionpeace.de



WEITERE INFOS ZU DEN AUS- & WEITERBILDUNGEN
FINDEST DU AUF WWW.POWERPASSIONPEACE.DE

Egal, wo du herkommst: beginne neu, tauche tiefer, wachse höher – deine Entwicklung, unsere Erfahrung.



MODULE

AUS- & WEITERBILDUNGEN

Du kannst die Module als einzelne Weiterbildung besuchen oder aber jederzeit in eine +300h-Ausbildung einsteigen, wenn du bereits eine 200h-Ausbildung abgeschlossen hast. Die Weiterbildungsmodule bestehen aus 24 Stunden und sind von der American Yoga Alliance AYA zertifiziert. Jede|r kann teilnehmen – ganz gleich ob du bereits eine Ausbildung abgeschlossen hast oder nicht. Hier findest du die kommenden Module — alle anderen findest du auf unserer Ausbildungs-Website: www.powerpassionpeace.de

3. bis 5. Mai 2024

Freitag 15.30 bis 18.30 Uhr
Samstag 9 bis 18 Uhr
Sonntag 9 bis 18 Uhr

VERWANDLE MAUERN IN TORE

Tauche ein in die Welt der Emotionen begleitet von Brené Browns »Atlas of the Heart«

24 Stunden zertifizierte YOGALEHRER|INNEN Weiterbildung (AYA)



WEITERE INFOS ZU DEN AUS- & WEITERBILDUNGEN
FINDEST DU AUF WWW.POWERPASSIONPEACE.DE

Anatomische, physiologische, energetische und philosophische Grundlagen und Zusammenhänge der Faszien verstehen, erleben und verkörpern.

24 Stunden zertifizierte
YOGALEHRER|INNEN
Weiterbildung (AYA)



FASZINATION FASZIEN

28. bis 30. Juni 2024

Freitag 15.30 bis 18.30 Uhr

Samstag 9 bis 18 Uhr

Sonntag 9 bis 18 Uhr

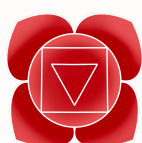


WEITERE INFOS ZU DEN AUS- & WEITERBILDUNGEN
FINDEST DU AUF WWW.POWERPASSIONPEACE.DE

Der Begriff Chakra heißt wörtlich aus dem Sanskrit übersetzt »Rad, Diskus, Kreis« und bezieht sich auf die Hauptenergiepunkte in unserem Körper. Es wird angenommen, dass die Chakren/Chakras sich drehende Energiescheiben sind, die »offen und ausgerichtet« bleiben sollten, da sie Nervenbündeln, wichtigen Organen und Bereichen unseres Energiekörpers entsprechen, und somit das emotionale und körperliche Wohlbefinden beeinflussen können.

DIE CHAKREN

NAME, LAGE UND UM WAS ES GEHT ...



Muladhara
Wurzelchakra

Mula* Wurzel, Adhara* Stütze. Lage: Beckenboden, Steißbein.
Es geht um Lebenskraft, Verbundenheit zur Erde, Basis, Sicherheit, Selbst- und Körperakzeptanz, Nahrung und Urvertrauen



Svadhasthana
Sakralchakra

Sva* Selbst, Dhasthana* Fundament. Lage: Unterleib.
Es geht um Kreativität, Beziehungen, Fortpflanzung, tiefe Freude, Sinnlichkeit, Sexualität, Gelassenheit, Kontrolle, Angst, Vitalität, Lust und Genuss, Wachstum, Erneuerung, Ausgleich



Manipura
Solarplexus-
chakra

Mani* Juwel, Pura* Stadt, Schloss, Wohnort. Lage: Bauchraum.
Es geht um Willens- und Tatkraft, Selbstvertrauen, Persönlichkeit, Gefühle, Leistung, Macht, Sensibilität, Mut, Durchsetzungskraft



Anahata
Herzchakra

Anahata* Der unangeschlagene Ton. Lage: Herzraum.
Warum beginnt das Herz zu schlagen? Es geht um Verzeihen, Liebe, Güte, Freude, Frieden, Geduld, Balance, Harmonie, Freundlichkeit, Mitgefühl, Glückseligkeit



Vishuddha
Kehlochakra

Shuddha* rein, das gereinigte Chakra. Lage: Hals, Kehlräum.
Es geht um Kommunikation, kreativen Selbstausdruck, Offenheit, Klarheit, Inspiration, Wahrheit, Klang, Musikalität, Kreativität, Verbindung zwischen Herz und Kopf, Gefühl und Verstand



Ajna
Stirnchakra

Ajna* Weisung, Befehlskraft. Das »Dritte Auge«. Lage: Stirn
Es geht um Intuition, geistige Kraft, Wahrnehmung, Konzentration, Willenskraft, Fantasie, Selbst-/Erkenntnis, Kraft der Gedanken



Sahasrara
Kronenchakra

Sahasra* Tausend, ara* Strahlen. Lage: Scheitelkrone
Es geht um Integration, Einheit, universelles Bewusstsein, Erleuchtung, höchste Erkenntnis, Stille, Unendlichkeit, Auflösung aller Gegensätze, absolute Fülle und absolute Leere

*Sanskrit

wir freuen uns auf dich
— stay healthy, happy, free —

YOGA
HAUS
ettlingen

creativ healthy happy free
ausgerichtet
und optimistisch

Du hast Fragen zum Yogahaus, den Themenkursen, den offenen Stunden oder den Workshops?
Schreibe uns eine E-Mail an namaste@yogahaus-ettlingen.de

Wenn du mehr über unsere Aus- & Weiterbildungen wissen möchtest, schreibe uns eine E-Mail an
yoga@powerpassionpeace.de



Folge uns auf Instagram | [yogahaus_ettlingen](https://www.instagram.com/yogahaus_ettlingen)

Yogahaus Ettlingen | Kronenstraße 11 & Quergasse 10 | 76275 Ettlingen | Telefon 0 72 43 53 15 34

COPYRIGHT — ©2024Yogahaus Ettlingen, All rights reserved | VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT — Dr. Bettina Wentzel

IMPRESSUM — Yogahaus Ettlingen, Dr. Wentzel GbR, Kronenstraße 11 & Quergasse 10, 76275 Ettlingen

HINWEIS — Du bekommst unseren Newsletter, weil du dich für ihn angemeldet hast, weil du uns eine E-Mail geschrieben hast
oder weil du in der Vergangenheit anderweitig Kontakt mit dem Yogahaus hattest (Offene Stunde, Themenkurs, Workshops, etc.)

Wenn du in Zukunft keinen Yogahaus Newsletter erhalten möchtest, kannst du dich hier abmelden: namaste@yogahaus-ettlingen.de

Mehr Infos im Web | www.yogahaus-ettlingen.de | www.powerpassionpeace.de