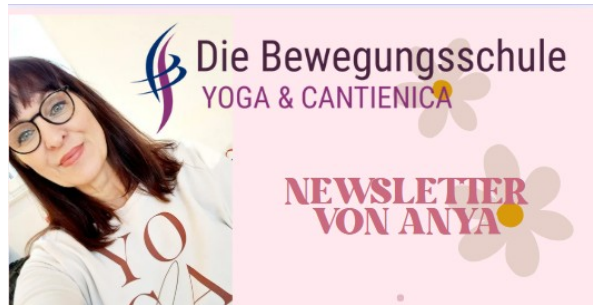


**Von:** wilke-beratung@email.de  
**Gesendet:** Sonntag, 7. September 2025 12:23  
**An:** Anyanaima@web.de  
**Betreff:** Yogaletter aus Deiner Bewegungsschule - Dein Ort für Gesundheit, Bewegung und Entspannung - für TeilnehmerInnen der Yoga-Kurse



Liebe Teilnehmende\*r der Yoga -Kurse!

Gestern hatte ich eine Meditation bei der wunderbaren Sarah Desai. Es ging um innere Unruhe loslassen. Ein Satz hat mich so getroffen – so simpel und doch so wichtig:

**Stell Dir vor.... Du bist frei von Zeit**

Die Qualität der Meditation war dadurch für mich plötzlich so viel größer, weiter, beruhigender.

Was ich Dir damit auf den Weg geben will – **ist das Du dir vorstellst, es gibt alle Zeit der Welt**

– wenn es um Yoga, Mediation, Self-Care, Sound-Healing, Spaziergänge –  
(alles so wichtig für Dich und Deine Gesundheit) -  
all das vielleicht mit dieser Idee praktizieren und Deine Innere Unruhe  
verschwindet ganz von allein. ❤️

Mehr zum Thema Ruhe in Alltag findest Du unten in dieser Mail

-----



### Kurszeiten im September

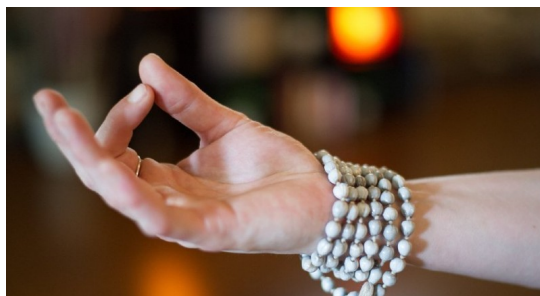
Alle Kurse finden regulär statt.

Es gibt einen **neuen Golden-Girls Kurs** – immer Mittwoch für Frauen ab 65+ - es sind noch Plätze frei.

- 🙏❤️

**Kostenlose Online-on-Demand Yogakurse mit Anya für Dich:**  
Hier der link [Die Bewegungsschule Yoga & Cantienica-Methode - Startseite](#)  
Passwort: Beruhigt

-----



### **5 Tipps für mehr Ruhe im Alltag**

**Handy aus!** Im Yogakurs sowieso (bitte denkt daran!) sondern auch „einfach so“ Zum Beispiel beim Essen Spaziergehen oder Gespräch mit Freund\*innen

**Vergiss Multitasking°** Eins nach dem anderen! Mehre komplexe Dinge gleichzeitig verursachen Streß°!

**Gar nichts erlebt – auch schön:** Erlaube Dir öfter mal auf dem Sofa zu chillen oder auf einer Parkbank zu sitzen - nur so

**Einatmen – Ausatmen!** Und das ganz bewusst!

**Sprich Dich frei! Affirmationen helfen Dir im Alltag.** Tolle Sätze: Ich muss nicht alles schaffen / Ich darf mich entspannen /Ich tue diese Sache auf meine Weise und das ist okay.

-----



**Mal reinschnuppern!**

**Ernährung ist ein wichtiger Baustein für Deine Gesundheit!**

Ich bin so froh – das der sehr erfahrene Ernährungskoach Marc jetzt auch bei uns in Hagen in unserem neuen Studio Vorträge und Seminare gibt. Marc hat nach langer Darmkrankheit das Schicksal zur Chance gemacht und ist nun sehr umfassender

Ernährungscoach. Zum Reinschnuppern empfehle ich Dir den Vortrag mit ihm  
(darauf aufbauend wird es weitere Seminare mit ihm geben und gerne auch  
Einzelcoachings)

**11. Oktober - 10.00 - 11.00 (mit anschließender Diskussionsrunde) FIT  
durch die dunkle Jahreszeit Ernährung neu gedacht**

Mehr Energie und Wohlbefinden an dunklen Tagen. Dir fehlt es an Leichtigkeit,  
Energie und Wohlbefinden im Alltag? Du bist ständig schlapp und müde? Erfahre  
an diesem Vormittag, welchen Einfluss gesunde Ernährung, Bewegung und  
Stressbewältigung auf Deinen Körper haben. Welche Bedeutung das Thema  
Entgiftung für die Gesundheit hat, und wie schon kleine Veränderungen im Alltag  
große Wirkung zeigen können. Tipps, die spürbar wirken ... für Dein körperliches  
und mentales Wohlbefinden. Mit Marc Kornmann ([www.iss-clever.de](http://www.iss-clever.de)) Coach für  
Ernährung, Bewegung & Entspannung, Kosten: 29 Euro – abzgl. 20 %  
Umzugsrabatt

-----

Hier nochmal alle Workshops der nächsten Wochen – die meisten davon  
sind bereits zu 50 – 60 % voll – also am besten jetzt anmelden°!

**Workshops im neuen Studio – 20 % Eröffnungsrabatt bis  
10.10.**

**Jetzt Eröffnungsangebote nach unserem Umzug entdecken!**

[www.die-bewegungsschule.de](http://www.die-bewegungsschule.de)

Amtsamm 58, 27628 Hagen im Bremischen



**Eröffnungs-  
rabatt 20 %**  
Code: Umzug\*



## WORKSHOPS & SEMINARE

\*Rabatt gültig für Anmeldungen bis 10.10.25

**7. Oktober - 14.45 - 15.45**

### **Kinder-Yoga 3-5 Jahre**

Schon die Kleinsten tauchen hier in eine liebevolle und spielerische Yogawelt ein! Mit Spaß, Bewegung und Atemübungen werden die Grundlagen für Körperbewusstsein & Entspannung gelegt – ein schöner Einstieg in die Yogapraxis. Mit **Jasmin** Kinder-Yogalehrerin Kosten: 10 Euro

**7. Oktober - 16.00 - 17.00**

### **Kinder-Yoga 6-10 Jahre**

Spielerisch, fantasievoll und kindgerecht. Hier entdecken Kinder die Welt der Bewegungen, Atmung und Entspannung. Mit spannenden Geschichten und Übungen lernen sie, ihren Körper besser wahrzunehmen und die Konzentration zu stärken. Mit **Jasmin** Kinder-Yogalehrerin Kosten: 10 Euro

**11. Oktober - 10.00 - 11.00 (mit anschließender Diskussionsrunde)**

### **FIT durch die dunkle Jahreszeit -**

### **Ernährung neu gedacht**

Mehr Energie und Wohlbefinden an dunklen Tagen. Dir fehlt es an Leichtigkeit, Energie und Wohlbefinden? Du bist ständig schlapp und müde? Erfahre an diesem Vormittag, welchen Einfluss gesunde Ernährung und Stressbewältigung auf Deinen Körper haben. Welche Bedeutung das Thema Entgiftung für die Gesundheit und wie schon kleine Veränderungen im Alltag große Wirkung zeigen können. Tipps, die spürbar wirken auf körperliches und mentales Wohlbefinden. Mit **Marc Kornmann** ([www.iss-clever.de](http://www.iss-clever.de)) Coach für Ernährung & Entspannung, Kosten: 29 Euro

12. Oktober - 13.30 -15.30

### **Inkontinenz und Senkung\***

Dieser Workshop richtet sich an all die, die unter Inkontinenz und Senkungen der Blase, Gebärmutter, Darms leiden. In dem Workshop gibt es Zeit und Ruhe zu schauen, inwieweit die eigene Haltung, Beißhaltung, Atmung Einfluss auf die „Problematik“ haben, und ob der Beckenbodenmuskel überhaupt ausreicht und in den Alltag integriert wird. Es wird Übungen geben, die den Beckenboden trainieren/stärken. Informationen über den Einfluss des Hormonhaushaltes und den Zusammenhang des Gehirns und der Audio-Datei zum üben für Zuhause

Kosten: 60 Euro mit **Anya**, Zertifizierte CANTIENICA-METHODE-Trainerin, Heilpraktikerin Psych und Yoga

28. Oktober 19.40 - 21.00

### **Kristall- Klangschaalen & Yoga-Nidra & Cacao-Zeremonie\***

Entdecke wie Du zur inneren Ruhe findest. Im Sound-Bath (Klangschaalen-Entspannung) laden wir Dich loszulassen. In der Cacao Zeremonie und Yoga-Nidra stärken wir Dein Nervensystem. Besonders das parasympathische Nervensystem wird aktiviert – Stress reduziert sich nachhaltig. Me-Time ♥ Kosten: 28 Euro - kommt ihr zu zweit: 28 Euro pro P. mit **Anya**, Zertifizierte CANTIENICA-METHODE-Trainerin, Heilpraktikerin Psych und Yogalehrerin.

16. November 2025 11.00 - 12:30

### **Wechseljahre verstehen & besser durchkommen\***

Vortrag zu aktueller Forschung und Erfahrungswerten rund um Ernährung, Bewegung, Atmung als beste Unterstützung bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und Gelenkbeschwerden. Kosten: 35 Euro. Anya, Zertifizierte CANTIENICA-METHODE-Trainerin, Heilpraktikerin Psych und Yogalehrerin.

16. November 2025 13:30-15.30

### **Schulter (Beschwerden) lösen**

Theorie und viel Praxis. Anatomie und Physiologie. Wirkungsvolle Übungen aus Yoga, CANTIENICA-METHODE, Spiraldynamik. Gebühr: 30 Euro. Mit **Anya**, Zertifizierte CANTIENICA-METHODE-Trainerin, Heilpraktikerin Psych und Yogalehrerin.

22. November 2025 10.00 - 11.15

### **Bring your Friend Yoga**

Ob Partner, beste Freundin oder Lieblingmensch, bei diesem Yoga-Workshop wird gelacht, geliebt, gemeinsam balanciert. Freu dich auf kreative Partner-Asanas, kleine Herausforderungen und viel Spaß. Denn zusammen macht Yoga doppelt so viel Freude. Mit **Jasmin & Jane**, Yogalehrerinnen, Kosten: 22 Euro pro Zweiter-Team ♥

29. November - 10.00 - 14.00

### **Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden - Dein 4-Wochen-Programm für ganzheitliches Wohlbefinden**

Dir fehlt es an Leichtigkeit, Energie und Wohlbefinden? Du bist oft schlapp, müde oder fühlst Dich unwohl in Deinem Körper? Oftmals lassen sich gesundheitliche Probleme bereits kurzfristig durch ein gezieltes Programm eine Anpassung Deiner Gewohnheiten deutlich verbessern. Möchtest Du dauerhaft Dein Gewicht reduzieren (oder zunehmen), Deine Verdauung verbessern oder chronischen Darmproblemen begegnen? Als zertifizierte Ernährungsexpertin und ganzheitliche Gesundheit und Experte für Darmgesundheit möchte Marc Dich mit Erfahrung, Leidenschaft und Wissen zu einem gesunden Lebensstil motivieren. Inhalte: Persönliche Standortbestimmung, Ernährungsgesundheit & Entgiftung, Bewegung, Schlaf und Stressbewältigung, Integration in den Alltag; individuelle Motivation. Mit **Marc Kornmann (www.iss-clever.de)** Coach für Ernährung, Bewegung & Entspannung Kosten: 129 Euro inkl. Tee/Wasser usw.

2. Dezember - 19.45 - 20.45 **Einblick in die Chakren - Yoga und Energie erleben**

--

## Studio-Umzug mit nahtlosem Übergang nochmal zur Erinnerung

Aktuell sind wir dabei so langsam umzuziehen – umzubauen und das neue Studio schön einzurichten. (danke an alle die mir dabei helfen! ♥♥)

Deshalb kann es sein das Euch im alten Studio vielleicht schon auffällt das so einiges „verschwindet“ (Schild draußen, Teppiche usw.) – wir hoffen ihr findet es trotzdem noch gemütlich bei uns – spätestens ab dem 19.9. haben wir wieder alles an Board.  
Ich bitte um Euer Verständnis für diese Zeit.

Bis zum Do **18. September** finden alle Kurs am **Amtsdam 42** statt.

Nach dem Umzug / Einbau am Wochenende – finden direkt ab dem

**Mo 22. September 2025** – alle Kurs am **Amtsdam 58** statt.

## Was ändert sich?

- Da wir dann ein Mini-Foyer/Umkleide haben (durch Vorhang vom Kursraum getrennt) **bitte erst 10 Minuten vor Kursbeginn kommen.**
- Wenn Du doch mal eher da bist und nicht (wg. Wetter) draußen warten kannst – darfst Du natürlich klingeln und wir lassen Dich rein (**dann bitte still und leise im Mini-Foyer verhalten.**)
- unsere neues Mini-Foyer/Umkleide ist nicht Männer/Frauen getrennt.  
Wenn Du Dich also geschützt umziehen möchtest – warte bis der vorherige Kurs beendet ist und dann kannst Du Dich in der Cafe-Küche oder WC ungestört umziehen.
- **besser noch (wenn möglich) komm bereits im Yoga-dress** so das Du nur Schuhe und Jacke im Mini-Foyer ausziehen musst.
- **Genug Parkplätze sind hinter dem Haus** (zwischen Raiffeisen und Studio auf den Hof hinten fahren)

---

## Und sonst so?

**Buchtipp:**

Folgende Bücher habe ich im Urlaub sehr sehr gerne gelesen – bei beiden Büchern geht es darum mit einem – oft unfassbaren Schicksal umzugehen – und daraus neue Stärke und Kraft zu entwickeln.

**"Versuche, dein Leben zu machen": Als Jüdin versteckt in Berlin eBook :  
Friedlander, Margot, Schwerdtfeger, Malin: Amazon.de: Kindle-Shop**

**Margot Friedlander emigrierte nach dem Holocaust 1946 in die USA; gemeinsam mit der Schriftstellerin Malin Schwerdtfeger erzählt sie ihre dramatische Geschichte von Hoffnung und Verrat, von Zivilcourage inmitten des Terrors und vom unbedingten Willen zu überleben.**

**Der Morgen davor und das Leben danach: Roman eBook : Napolitano, Ann,  
Fischer, Carola: Amazon.de: Bücher**

**Die atemberaubende Odyssee eines Jungen, dessen einsames Herz wieder lernen muss zu lieben.**

**Der Link dient nur der Information - es ist immer besser das Buch im regionalen Buchhandel zu kaufen°!**

**In diesem Sinne – schicke ich Euch eine dicke Umarmung**



**Anja Naima Wilke**

***Heilpraktikerin für Psychotherapie***

***Yogalehrerin & lizenzierte Cantienica-Instruktorin & Soundhealerin***

***Inhaberin: „Die Bewegungsschule“***

