



# CHITTAMA®

## Culture Change

***"Es gibt nur eine Zeit, in der es wesentlich ist, aufzuwachen. Und diese Zeit ist jetzt."***

Liebe Chittama Community,

ich wünsche euch von ganzem Herzen ein kraftvolles, gesundes und glückliches neues Jahr 2021. Mit diesem Jahr beginnt ein neues Zeitalter. Die Ereignisse des letzten Jahres haben uns zum Rückzug gezwungen, die Natur durfte einmal tief durchatmen und Planeten und Sterne haben sich neu ausgerichtet. Und das dürfen jetzt auch wir tun. Uns von innen heraus neu ausrichten.

Das Zeitalter des Wassermannes, in welches wir nun eintreten steht für Verbundenheit, Offenheit, Leichtigkeit und Toleranz. Wir haben eine große Chance nun mit Leichtigkeit das zu transformieren, was noch geheilt werden will. Wir haben eine große Chance, dass Toleranz und Offenheit künftig fester Bestandteil unserer Gesellschaft werden. Und wir haben eine große Chance, uns in diesem neuen Zeitalter ganz in unserer Verbundenheit zu erfahren. Mit Chittama Culture Change möchte ich dazu beitragen, dass wir diese große Chance jetzt nutzen.



### ***Neue Yoga Kurse, Trainings und Ausbildungen***

Gemeinsam mit einem großartigen Team aus euch bekannten und neuen Lehrern konzipieren wir Programme und Angebote, die jedem, der sich jetzt entscheidet, etwas verändern zu wollen, die Möglichkeit dazu eröffnet. Freut euch auf neue Chittama Yogakurse und Chittama Ausbildungen, auf neue Workshops und vieles mehr. So haben wir z.B. speziell für Mütter das Chittama Mama Programm entwickelt, werden unsere Yogakurse um Yoga für Männer und Yoga für Kids erweitern und ein zusätzliches Chittama Achtsamkeitsprogramm anbieten. Schon bald wird es eine neu konzipierte Chittama Coaching und Yogalehrer Ausbildung geben, die dein persönliches Wachstum bestmöglich unterstützt und dich in dein volles Potential bringt.



## ***Neue Chittama Website und Chittama App***

Zudem könnt ihr euch schon jetzt auf ein ganz besonderes Highlight freuen: unsere eigene und exklusive Chittama App. Hier wird es Meditationen, Online Yoga und vieles mehr geben, damit wir euch jederzeit und überall optimal begleiten können. Die neue Website [www.chittama.de](http://www.chittama.de) wird am 01.02.2021 online gehen und dann starten wir das neue Chittama Online Programm. Während dessen wird die Yogaschule in Troisdorf komplett renoviert und öffnet ihre Türen sobald wir dürfen.



### ***Neueröffnungsangebot im Januar***

Bis zum Februar gehts für euch wie gewohnt in dieser Woche online weiter. Sabine bietet Montags und Mittwochs von 19.00 bis 20.30 Uhr Chittama Yoga online über Zoom an. Und dies zum einmaligen

***Neueröffnungsangebot \*:  
10er Karte für 140 Euro oder  
Einzelstunde für 16 Euro (inkl. MwSt.)***

Zum Kauf der 10er Karte oder Einzelstunde einfach eine Mail mit eurem Namen an [info@chittama.de](mailto:info@chittama.de) senden. Bezahlung ganz einfach über [Paypal](#) an [info@chittama.de](mailto:info@chittama.de) oder per Überweisung. Kontodaten und 10er Karte erhaltet ihr unmittelbar nach Anmeldung per Mail. Den Link zum Online Zoom erhaltet ihr direkt nach Zahlungseingang.

\* Angebot nur gültig bis zum 31.01.2021

Weiter zu Paypal

Wir würden uns riesig freuen, wenn ihr im neuen Jahr wieder mit dabei seid.



***Danke***

An dieser Stelle möchte ich Jeannette ein Großes Dankeschön sagen. Für all die Liebe und Arbeit, die sie in Chittama und all die Menschen, die dazu gehören investiert hat. Dank ihr gehören wir einer Gemeinschaft an, die über ihr Chittama Heilyoga, ihre Heilarbeit und all die anderen wundervollen Themen, die sie in die Welt gebracht hat, in Verbindung zu uns selbst gekommen sind und nun in Verbindung zueinander stehen. Als ihre Nachfolgerin im Chittama Heil-Yoga-Zentrum Troisdorf werde ich ihr Lebenswerk mit viel Freude und Herz weiterführen.



## ***Neue Chittama Leitung und erweitertes Team***

Als ich meine Ausbildung bei Chittama begann war ich noch Rechtsanwältin im Vorstandsbereich eines Großkonzerns. Mein Leben veränderte sich mit der Chittama Yogalehrer, Yogacoach und Yoga Heiler Ausbildung völlig. Ich habe damit nicht nur einen Perspektivenwechsel vom Außen ins Innen erhalten, sondern einen tief gehenden Transformationsprozess durchlaufen. Als berufstätige Mutter von 4 Kindern habe ich erkannt, dass unsere Aufgabe nicht darin liegt, in Job und Familie möglichst optimal zu funktionieren, sondern vielmehr, die Verbindung zu uns selbst nicht zu verlieren und mental und körperlich gesund zu bleiben.

Denn eine Gesellschaft und ihre Kultur ist nur so gesund wie die Menschen darin. Wir sehen aufgrund der aktuellen Ereignisse, wie wichtig dies ist und welche Lebensqualität es bedeutet, wenn Körper, Geist und Seele nun in Einklang sind. Dank Chittama habe ich gelernt, wie man seine Selbstheilungskräfte aktiviert, in sein Potential kommt und das Leben lebt, was wirklich das ist, was aus einem selbst heraus gelebt werden will. Dafür bin ich sehr dankbar und ich bin fest davon überzeugt, dass genau jetzt der richtige Zeitpunkt ist, diese Erkenntnis zu verbreiten und in die Welt zu bringen. Mit ganzem Herzen werde ich jeden von euch, der Teil dieses Wandels sein möchte, unterstützen.

Und damit mir das auch gelingt, freue ich mich euch die bekannten und neuen Gesichter im Chittama Team Troisdorf vorstellen zu dürfen. Sabine, Tanja, Ute und Claudia kennt ihr bereits aus dem Yoga-Unterricht und den Ausbildungen. Verstärkung haben wir mit Lina und Rudi bekommen, die ebenfalls erfahrene Chittama Yogalehrer sind. Ein ganz herzliches Willkommen!

Alles weitere zu den kommenden Terminen, Workshops und bald startenden Ausbildungen und Kursen in diesem Jahr erfahrt ihr in Kürze. Ihr dürft euch wie gehabt auf tolle Workshops und Seminare von Jeannette Krüssenberg, Gertrud Niehaus und Mandakini Jacobsen freuen.

Ich freue mich auf die gemeinsame Reise mit euch allen!

Herzensgrüße  
Eure Marion & das Chittama Team

***Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Wenn wir das, was in uns liegt nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.“ Henry David Thoreau***



### **Dr. Marion Romes**

- Leitung Chittama Yoga & Seminar-Zentrum
- Chittama Heil-Yogalehrerin
- Coach (IfAP)
- Mediatorin (BM)
- Trainerin für Achtsamkeit (MIO)



### **Sabine Karp**

- Leitung Chittama Academy
- Chittama Heilyogalehrerin
- Yogacoach
- Yin Yoga und Lu Yong Teacher



### **Lina Schulze**

- Assistentenz der Chittama Leitung
- Chittama Yogalehrerin
- Pränatal- u. Postnatal Yoga
- Business Yoga
- Gründerin Basic for Birth



### **Tanja Gecks**

- Chittama Heilyogalehrerin
- Yin Yoga Teacher
- Meditationsleiterin



### **Ute Zaum**

- Chittama Heilyogalehrerin
- Kursleiterin Pränatal- und Postnatal Yoga
- Kunst der achtsamen Massage
- Access Bars Practioner



### **Claudia Füssinger**

- Chittama Heilyogalehrerin



### **Rudi Richter**

- Chittama Heilyogalehrer

Wenn du den Chittama Newsletter künftig nicht mehr erhalten möchtest,  
dann kannst du dich hier abmelden:

[Abmelden](#)

