



CHITTAMA®

Culture Change

"Ist das Licht von Chittama einmal entzündet, erlischt es nie mehr."



Liebe Chittama Community,

dieses Wochenende im März steht ganz im Zeichen des Neumondes und damit des Neuanfangs. Es ist Zeit, Altes loszulassen, neue Wege zu gehen und mit frischem Geist nach vorne zu blicken. Dies möchte auch ich tun und freue mich riesig, euch den Start unserer neuen Chittama Online Kurse in der kommenden Woche ankündigen zu dürfen.

Doch zunächst möchte ich allen Teilnehmern der Online Eröffnungsfeier ein großes Dankeschön aussprechen. Es war so großartig und wir waren überwältigt, dass wir mit 86 Teilnehmern den Auftakt unserer Chittama Yoga & Coaching Academy über Zoom feiern durften. Was für ein wunderbarer und herzberührender Start. Danke auch für das wundervolle Feedback im Nachgang zur Veranstaltung. Es hat uns Mut gemacht, dass wir mit unserem Programm auf dem richtigen Weg sind und unsere Chittama Community bereit ist, gemeinsam zu wachsen.

Nun freuen wir uns riesig auf den Beginn der Chittama Online Kurse in dieser Woche! Du hast dich noch nicht angemeldet? Dann sichere dir jetzt den

Frühbucherrabatt für das Chittama Jahres Abo
für nur **49,90 € mtl. (statt 59,90 € mtl.)**.

JETZT BUCHEN

Damit kannst du an allen Kursen deiner Wahl teilnehmen und erhältst darüber hinaus noch viele weitere Extras.

Du kennst Chittama Yoga noch nicht und möchtest es gerne einmal ausprobieren? Oder du suchst noch ein Geschenk zu Ostern (vielleicht für deinen Mann)? Dann haben wir das perfekte Angebot für dich:

Buche jetzt das **Oster Special:**
3 Stunden Chittama Online Yoga
zum Preis von 2 für nur **36€**.

JETZT BUCHEN

Übrigens: All unsere Kurse finden zwar über Zoom, aber **live und persönlich** mit euren Chittama Yogalehrern statt. Das unterscheidet uns von vielen anderen Anbietern. Du hast in jeder Stunde deinen persönlichen Ansprechpartner und es besteht die Möglichkeit zum Austausch.

Die Buchung erfolgt ganz einfach über unsere Website und das Fitogram Buchungstool. Bei der Erstanmeldung einfach registrieren, einen bestimmten Kurs auswählen, Karte oder Abo kaufen und fertig. Nach Zahlung hast du **freie Kurswahl und kannst jede Woche am Kurs deiner Wahl** teilnehmen. Du loggst dich dann einfach bei deinem gewünschten Kurs online per Handy oder PC ein, erhältst automatisch deinen Zoom Link und los gehts. Probiere es einfach aus, du wirst begeistert sein! Wenn du Fragen dazu hast, schreib mir gerne unter info@chittama.de.

Wir freuen uns auf dich!
Von Herzen
Dein Chittama Team

CHITTAMA[®]
Yoga

Chittama Heilyoga Sunday Special mit Marion



Sonntags 10 - 11.30 Uhr

Beim Chittama Heilyoga am Sonntag darfst du dich auf eine entspannende Yogastunde am Morgen freuen. Wir beginnen die Stunde, wie im Chittama Yoga üblich, mit einer wohltuenden Meditation, um anzukommen. Die Asana Praxis führt dich durch das Setzen sanfter Impulse tiefer in deine Selbstwahrnehmung und Reflektion, um deine inneren Ressourcen zu aktivieren. Die abschließende Tiefenentspannung ermöglicht dir am Ende der Stunde ganz bei dir anzukommen und Kraft für die kommende Woche zu tanken.

Chittama Heilyoga und Yoga auf dem Stuhl mit Sabine



Montags und Mittwochs 18.00 - 19.30 Uhr, Dienstags 13.00 - 14.00 Uhr

Chittama Heilyoga gibt dir die Möglichkeit, dein inneres Gleichgewicht zu finden und gelassener mit den Anforderungen des Alltages umzugehen. Dein Körper wird beweglicher, der Atem freier und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert. (Mo u. Mi 18-19.30 Uhr)

Yoga auf dem Stuhl

Du fühlst dich unbeweglich, steif oder nicht ganz fit? Eine Yogapraxis auf dem Boden ist dir nicht möglich? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich. Wir verlegen die Yogastunde auf den Stuhl und praktizieren eine Stunde mit Atem und Achtsamkeitsübungen, Meditation, sanften Übungen auf und am Stuhl sowie einer kurzen Entspannung. Sehr gut auch für Anfänger geeignet, die sich auf sanfte Art mit Yoga vertraut machen möchten. (Di 13 - 14 Uhr)

Chittama Homeoffice Break und Chakra Special mit Lina



Mittwochs 20.00 - 21.15 Uhr

Donnerstags 12.00 - 13.00 Uhr

Chittama Homeoffice Break Mach dir die Zeit im Home Office so angenehm wie möglich und verbringe deine Mittagspause mit entspannendem Chittama Yoga.

Hier werden Anspannungen im Schulter- und Rückenbereich werden gelockert und du kannst deinen Geist zur Ruhe bringen. Gönn dir eine Auszeit und tu dir was Gutes. Wir unterstützen dich besonders jetzt in dieser Zeit mental und körperlich fit zu bleiben. (Do. 12 - 13.00 Uhr)

Chittama Chakra Special Neben den Inhalten des Chittama Hatha Yoga dient das Chakra Special gezielt dem energetischen Ausgleich der Chakren. Sowohl mentale als auch körperliche Themen können auf Energieblockaden und Störungen unseres Energiekörpers zurück zu führen sein. Eine gezielt auf die Chakren ausgerichtete Asana Praxis kann diese Energieblockaden lösen und dich wieder in ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Gelassenheit bringen. (Mi. 20.00 - 21.15 Uhr)

Männer Yoga mit Rudi



Dienstags 19.45 - 21.15 Uhr

Chittama Yoga für Männer ist ein speziell für Männer von Männern konzipierter Kurs. Im Vordergrund steht dabei die Förderung von Flexibilität und Beweglichkeit. Im stressigen Berufsalltag fällt es immer schwerer, zur Ruhe zu kommen. Erlaube dir einen Ort des Rückzugs zu betreten und lass dich entschleunigen, um deine innere Balance wieder zu finden.

Chittama Yoga Mindfulness Special mit Ute



Dienstags 18.00 - 19.30 Uhr

Der Kurs mit besonderem Augenmerk auf achtsamen Kontakt mit Körper, Geist und Seele. Besonders geeignet für Yoga Anfänger und Menschen, die durch größere Herausforderungen körperlich in eine Disbalance geraten sind.

Chittama Yoga für dein Yin und einen beweglichen Rücken mit Tanja

Donnerstags 18.00 - 19.30 und



19.45 - 21.15 Uhr

Im **Yin Yoga** werden die Positionen über eine längere Zeit und hauptsächlich im Sitzen und Liegen ausgeführt. Durch das längere Halten werden tiefere Schichten des Binde- und Faszien Gewebes im Körper erreicht, Bänder gedehnt, Gelenke werden mobilisiert und die Wirbelsäule kann sich regenerieren. (Di 19.45 - 21.15 Uhr)

Yoga für einen beweglichen Rücken

Yogaübungen, Tiefenentspannung und Meditation können Rückenleiden, die auf Muskelverspannungen basieren, wirksam vorbeugen und bereits bestehende Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen positiv beeinflussen. (Di 18.00 - 19.30 Uhr)

Chittama Pränatal und Postnatal Yoga mit Lina und Yvonne



Donnerstags 10.00 - 11.15 Uhr

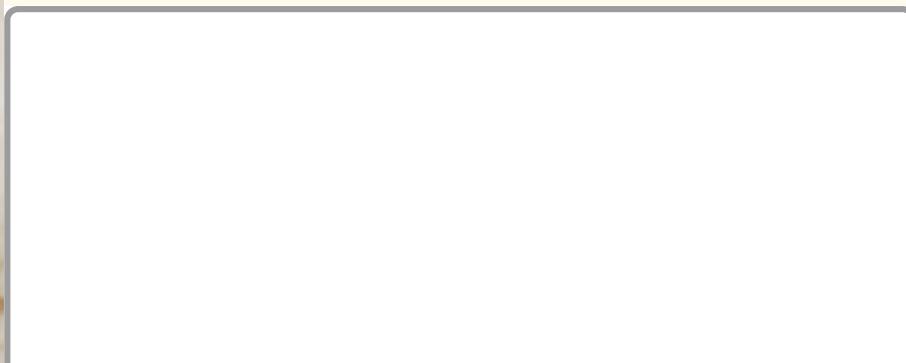
Der **Chittama Postnatal Yoga** Kurs dient vor allem dazu, wieder ein Gefühl für den eigenen Körper nach der Geburt zu entwickeln. Die Beckenbodenmuskulatur braucht jetzt Unterstützung, um die Aufrichtung der Wirbelsäule und eine stabile Positionierung der inneren Organe zu erreichen. Durch Schwangerschaft und das Tragen des Babys entstehen nun leicht Verspannungen, Überlastungen und Fehlhaltungen. In diesem Kurs bekommt ihr alles, was man in dieser Zeit gut gebrauchen kann. Vor allem einen Ort der Ruhe und Entspannung mit sanften Yoga-Übungen.



Donnerstags 16.00 - 17.15 Uhr

Chittama Pränatal Yoga hilft dir auf sanfte und einfühlsame Weise, dich mit Körper, Geist und Seele auf die Geburt vorzubereiten. Gezielt ausgewählte Asanas können Schwangerschaftsbeschwerden sanft lindern und helfen zu entspannen - sie können zudem Unsicherheiten und Ängste vor dem Geburtserlebnis auflösen. Du lernst über die unterschiedlichen Praktiken der einzelnen Yogahaltungen, Atemübungen und Meditation deinen Körper gut kennen, so dass du mehr und mehr in ein gesundes Vertrauen kommst und das Geburtserlebnis bewusst und in deiner inneren Kraft bleibend erleben kannst.

Zum [Buchungskalender](#)



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 - 11.15 Uhr				Chittama® Yoga Birthing 10-11:15 Uhr Postnatal Yoga <i>Lina</i>			Chittama® Heilyoga Sunday Special <i>Marion</i> (ab Mai 2021)
12.00 - 13.00 Uhr				Chittama® Yoga Home Office Break <i>Lina</i>			
13.00 - 14.00 Uhr		Chittama® Yoga auf dem Stuhl <i>Sabine</i>					
16.00 - 17.15 Uhr				Chittama® Yoga Birthing Pränatal Yoga <i>Yvonne / Lina</i>	Chittama® Birthing Geburtsvorbereitungskurs 16.00 - 19.00 Uhr <i>Yvonne</i>		
18.00 - 19.30 Uhr	Chittama® Yoga <i>Sabine</i>	Chittama® Yoga Mindfulness Special <i>Ute</i>	Chittama® Yoga <i>Sabine</i>	Chittama® Hatha Yoga® für einen beweglichen Rücken <i>Tanja</i>			
19.45 - 21.15 Uhr		Chittama® Hatha Yoga für Männer <i>Rudolf</i>		Chittama® Hatha Yoga für dein Yin * <i>Tanja</i>			
20.00 - 21.30 Uhr	Chittama® Achtsamkeitskurs für Mamas <i>Marion</i>		Chittama® Yoga Chakra Special 20-21:15 Uhr <i>Lina</i>		Chittama® Meditation 20-21 Uhr <i>Marion / Lina</i> (ab Mai 2021)		

***Yoga ist die Reise des Selbst, durch sich selbst,
zu sich selbst .“ Bhagavad Gita***

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

[Abmelden](#)

