



## Newsletter

Januar / Februar  
2012**Liebe Freunde, Yogis und Interessenten,**

die Ruhe der noch andauernden Rauhächte lässt uns sacht in dieses spannende, bewegende und doch noch ungewisse NEUE Jahr 2012 hineingleiten.

Mit der gemeinsamen Silvester-Friedensmeditation setzten wir ein Symbol, um das vergangene Jahr mit allen Ereignissen, die uns zutiefst bewegt, konfrontiert, aufgerüttelt, gefordert, schockiert, verändert und überrascht haben, in Frieden hinter uns zu lassen.

All diese Ereignisse waren eine Vorbereitung für wahre Erneuerung und um uns ganz zu öffnen und einzulassen auf die verstärkten Energien, die im Zuge eines globalen Wandels auf uns wirken.

Es ist nicht dieser Jahreswechsel in das "magische" Jahr 2012, der die gravierenden Veränderungen herbeiführt, sondern wir befinden uns bereits mitten drin. Es sind genau die Übergänge, die uns sanft in jede Veränderung führen, auch wenn wir gerade diese manchmal so schwer aushalten. Sie sind Brücken, über die wir Schritt für Schritt schreiten und manchmal auch über einem großen Abgrund verweilen müssen, damit sich unser Gewahrsein für die "andere Seite" wirklich öffnet. Sind wir auf diesem Weg wirklich in Frieden mit uns selbst, so werden wir aus jedem einzelnen Schritt Kraft gewinnen.

Das Silvesterfeuerwerk war (zumindest in unserer Umgebung) so reduziert, wie wohl noch nie.

Viele gingen an diesem Abend einfach dem Bedürfnis der Ruhe nach. Und so haben auch wir in friedlicher Dreisamkeit mit unserem Söhnchen den Jahreswechsel ganz entspannt gefeiert.

Gerade zum Ende von 2011 wurde der Wunsch nach Rückzug und Einkehr besonders stark. So viele Herzen öffneten sich noch mehr für die wahren Qualitäten, die uns berühren und wirklich nähren:

das liebevolle Sein im Miteinander,  
gemeinsam zu teilen, was uns wirklich berührt,  
Momente der Ruhe und Entspannung zu finden, um tief durchzuatmen,  
still zu werden, um der inneren Stimme zu lauschen,  
klar und doch liebevoll Grenzen zu setzen,  
sich berühren zu lassen von Worten, Klängen, Augenblicken,  
Freude und Fülle in der Einfachheit entdecken,  
der Stimme des eigenen Körpers lauschen und sich dessen Botschaften annehmen,  
sich Zeit für das zu nehmen, wonach das Herz ruft.....

**Wir wünschen Euch die Kraft des Vertrauens als ständigen Begleiter, die Wärme der Liebe und die ungetrübte Klarheit für ein gesegnetes Jahr 2012\*\*\***

Herzlichst  
Maiana & Amanté Samraj

**Workshop & Seminarkalender****Therapie & Energiearbeit****Wirbeltherapie nach Dorn****Tagesseminar (Grund- & Aufbaukurs)**

Samstag 21. Januar 10.00 - 21.00 Uhr (150 €) ausgebucht!

Samstag 25. Februar 10.00 - 21.00 Uhr (150 €)

**Breuss Massage**

Freitag 20. Januar 18.00 - 22.45 Uhr (50 €)

Freitag 24. Februar 18.00 - 22.45 Uhr (50 €)

Bei Belegung Dorn &amp; Breuss : 190 €

Seminarleitung: Amanté Samraj Riethausen

Anmeldung: Tel. 08382-9432080

[AmanteSamraj@heilinsel-lindau.de](mailto:AmanteSamraj@heilinsel-lindau.de)**Yoga****Yoga Lehrerausbildung 2012****ab 3. Februar 2012**

200 Stunden, Intensivwochenenden, Retreats auf Mallorca und in Kärnten

Aktiviere den Lehrer in Dir, vertiefe das Yogawissen und wende es ganz individuell für Dich so an, dass es eine selbstverständliche und lebendige Praxis außerhalb der Matte wird.

**Infotreffen: Samstag 14. Januar, 11.00 Uhr**Kontakt: Maiana M. Riethausen, Tel. 08382- 90431193, [maiana@heilinsel-lindau.de](mailto:maiana@heilinsel-lindau.de)**Yogamore for Yogalovers  
mit Jutah Steinbach****Shiva Shakti****Samstag 14. Januar 17.00 - 19.00 Uhr 20 €**

Ein yogischer Energie- Cocktail, schöpferische Urkraft und kosmisches Bewusstsein

**Das Hals Chakra****Samstag 11. Februar 17.00 - 19.00 Uhr 20 €**

Ausdruck des Lebens, Asanas, Pranayama, Mantras, Mudras

Kontakt / Anmeldung:

Jutah Steinbach, 08382-275125, [info@yogali.de](mailto:info@yogali.de)**...und eine Vorausschau auf ein großes Event, in diesem Jahr auf der Lindauer Insel:****BHAKTI-YOGA-SUMMER, das Yoga-Musik-Festival**Deutschlands größtes Yoga-Musik Festival vom **1. - 3. Juni 2012 in der Inselhalle Lindau**

u.a. mit Prem Joshua &amp; Band, Sathya &amp; Liliana, Patrick Broome, David Newmann, Petros Haffenrichter &amp; viele mehr, Yogaworkshops aller bekannten Traditionen, Acro Yoga, Friedensmeditationen, Harmonium Workshops,

Niamaste &amp; the Yoga of Food (Ernährung für eine neue Erde)

**Infos:** [www.bhaktiyogasummer.com](http://www.bhaktiyogasummer.com)

Festival Tickets: im VVK 99 €, ab 1. März 129 €, ab 1. Mai 149 €

**Karten im Vorverkauf ab sofort:**Maiana M. Riethausen, Tel. 08382-9431193, [maiana@heilinsel-lindau.de](mailto:maiana@heilinsel-lindau.de)**Weitere Veranstaltungen****Tanz der 5-Rhythmen****The Wave****Sweat your prayer****Sonntag 15. Januar, 19. Februar und 11. März 2012****19.30 - 22.00 Uhr 15 €**

Wir sind Rhythmus, Energie, Wellen. Leben ist Bewegung.

Komm und feiere mit uns die Kraft deines Seins im Tanz. Für freies tanzen braucht es keinerlei Voraussetzungen oder Vorerfahrung. Vielleicht braucht es etwas Mut, ganz neue Erfahrungen zu machen. Wir tanzen einfach mit dem, was gerade ist dorthin, wohin es uns führt.

Eine Welle nimmt dich mit sanfter Musik auf, trägt dich und heißt dich willkommen. Sie wiegt dich liebevoll, bis sich deine Energie mehr und mehr mit dem ureigenen erdverbundenen Fluss des ganzen Seins verbindet.

Aus diesem Rhythmus der Energie steigt klar und definiert deine vom Herzen getragene Feuerkraft hoch. Die Bewegungen pulsieren rhythmisch mit dem Schlag deines Herzens und zeigen sich in ihrer klaren Form. Grenzen werden spürbar und sichtbar.

Wenn unsere beiden in uns wohnenden Urenergien von weiblicher und männlicher Kraft aufeinander treffen entsteht Chaos.

Scheinbar unvereinbare Energien tanzen wild in der Sehnsucht nach Einheit und Synergie. Sie umkreisen, verschmelzen und trennen sich immer wieder aufs Neue und lassen die energetische Temperatur immer weiter hochkochen. Im Schmelztiegel des Chaos werden Formen immer formloser und der Tänzer wird zum Tanz.

Verschenk dich - lass einfach los - der Tanz vermag dich wirklich zu befreien.

Dort wo wir wirklich los- und gehen lassen entsteht Luft und Freiheit.

Die Energie darf sich nun in die Leichtigkeit des LYRICAL transformieren.

Dann zentriert sie sich langsam in den Tiefen der STILLE.

Das ist der Ort, wo wir uns in präsenter Wachheit sammeln und mit dem Nachhall aller Rhythmen und dem größeren Ganzen in Verbindung sind.

Aus dieser unendlichen Quelle können wir tiefe Kraft schöpfen...

...und ganz leise und noch von Ferne lädt uns der Tanz des Lebens von dort aus bereits wieder ganz sanft zur nächsten Wave ein.

**Kontakt / Info:****Edith Gruber (Tanztherapeutin/ Heilpraktikerin)**Tel. 08382-2751152, [kontakt@naturheilpraxis-und-seminare.com](mailto:kontakt@naturheilpraxis-und-seminare.com), [www.naturheilpraxis-und-seminare.com](http://www.naturheilpraxis-und-seminare.com)