

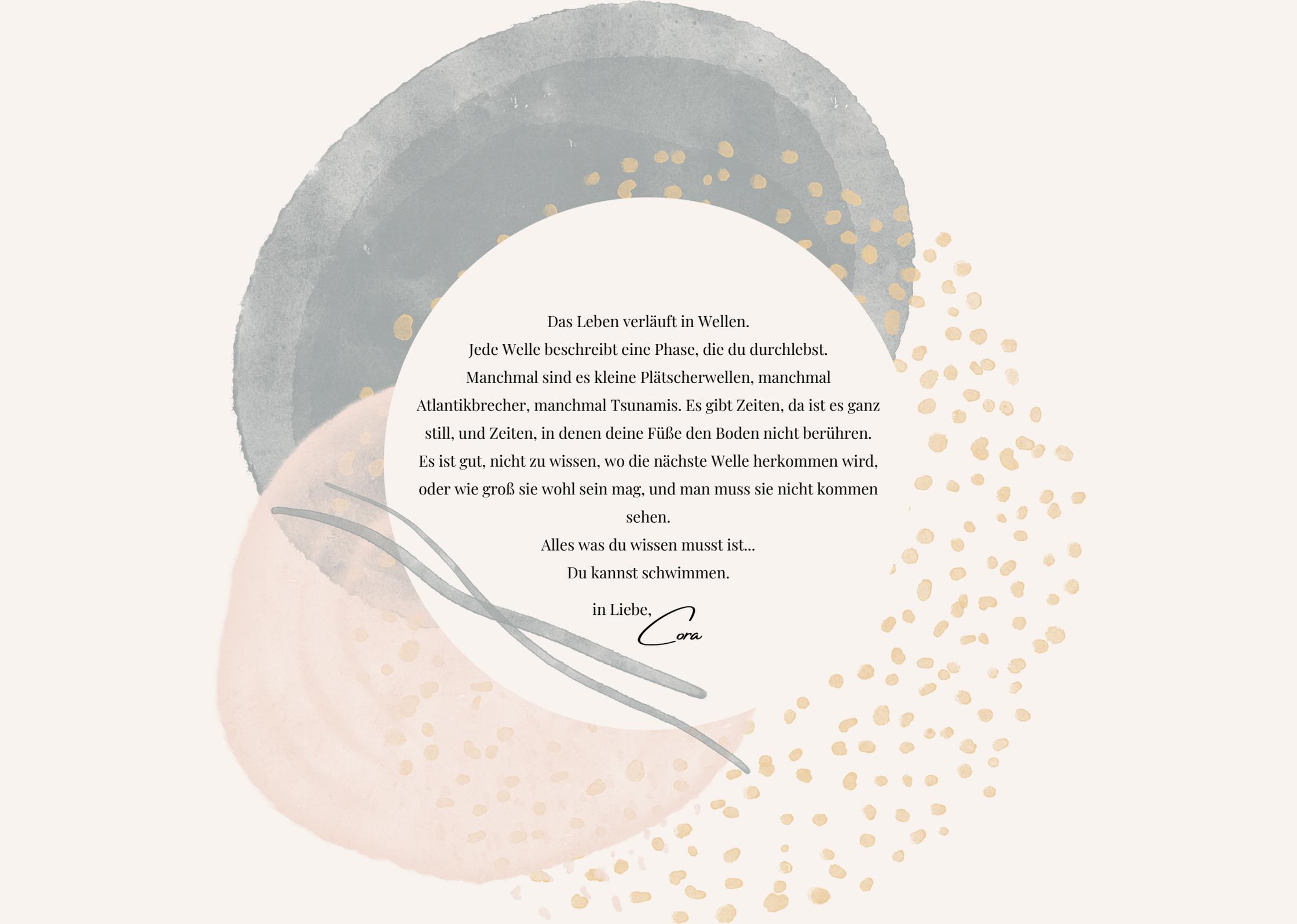


SEPTEMBER

I AM ALWAYS CHANGING

MEINE INTENTION

WAS VERÄNDERT SICH GERADE?

A watercolor illustration featuring a rainbow in shades of grey and blue at the top, and a pinkish-orange crescent moon at the bottom. Numerous small, golden-brown dots are scattered across the scene, appearing to fall from the rainbow and moon. The text is centered within a white circular area.

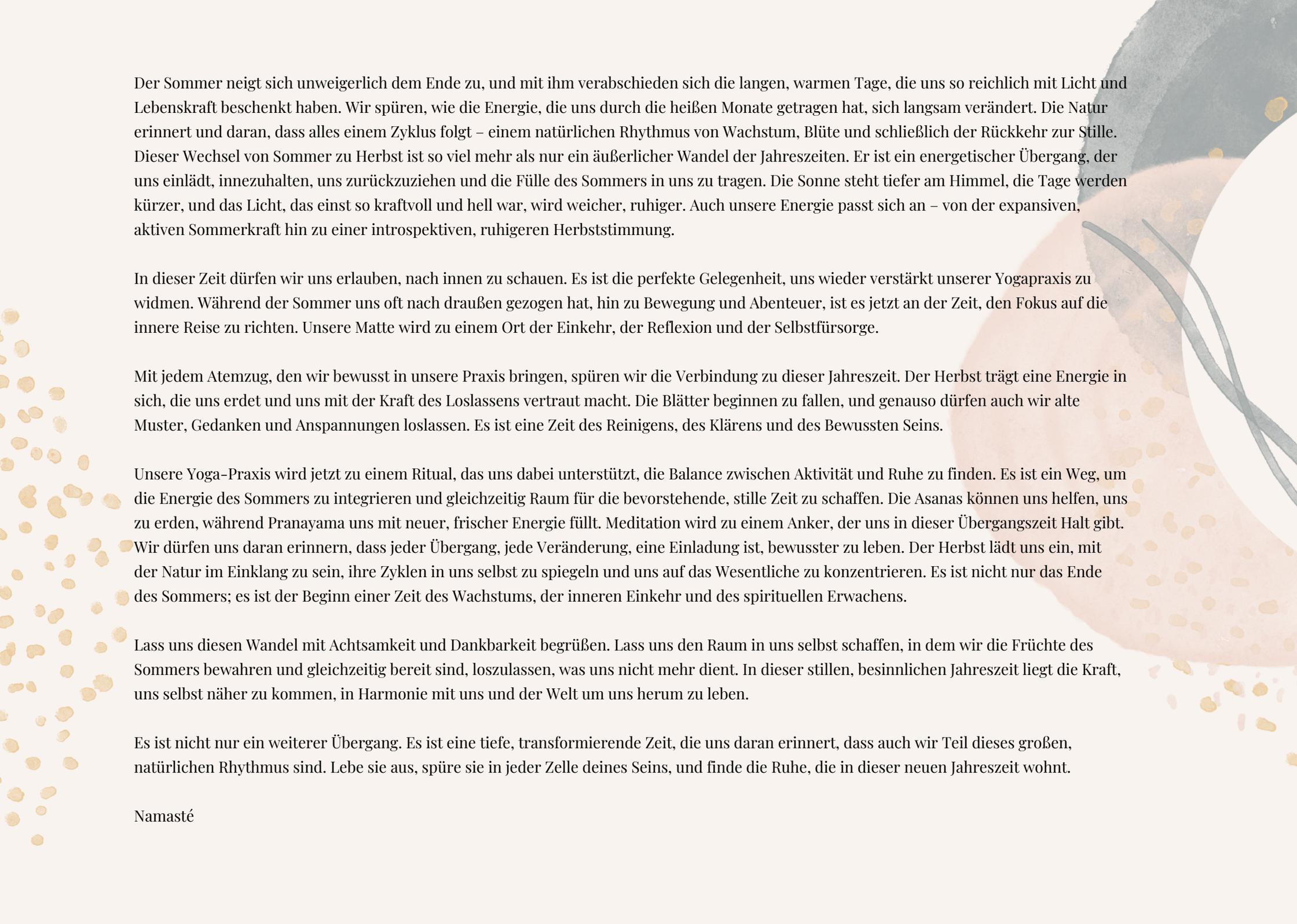
Das Leben verläuft in Wellen.
Jede Welle beschreibt eine Phase, die du durchlebst.
Manchmal sind es kleine Plätscherwellen, manchmal
Atlantikbrecher, manchmal Tsunamis. Es gibt Zeiten, da ist es ganz
still, und Zeiten, in denen deine Füße den Boden nicht berühren.
Es ist gut, nicht zu wissen, wo die nächste Welle herkommen wird,
oder wie groß sie wohl sein mag, und man muss sie nicht kommen
sehen.

Alles was du wissen musst ist...

Du kannst schwimmen.

in Liebe,

Cora



Der Sommer neigt sich unweigerlich dem Ende zu, und mit ihm verabschieden sich die langen, warmen Tage, die uns so reichlich mit Licht und Lebenskraft beschenkt haben. Wir spüren, wie die Energie, die uns durch die heißen Monate getragen hat, sich langsam verändert. Die Natur erinnert und daran, dass alles einem Zyklus folgt – einem natürlichen Rhythmus von Wachstum, Blüte und schließlich der Rückkehr zur Stille. Dieser Wechsel von Sommer zu Herbst ist so viel mehr als nur ein äußerlicher Wandel der Jahreszeiten. Er ist ein energetischer Übergang, der uns einlädt, innezuhalten, uns zurückzuziehen und die Fülle des Sommers in uns zu tragen. Die Sonne steht tiefer am Himmel, die Tage werden kürzer, und das Licht, das einst so kraftvoll und hell war, wird weicher, ruhiger. Auch unsere Energie passt sich an – von der expansiven, aktiven Sommerkraft hin zu einer introspektiven, ruhigeren Herbststimmung.

In dieser Zeit dürfen wir uns erlauben, nach innen zu schauen. Es ist die perfekte Gelegenheit, uns wieder verstärkt unserer Yogapraxis zu widmen. Während der Sommer uns oft nach draußen gezogen hat, hin zu Bewegung und Abenteuer, ist es jetzt an der Zeit, den Fokus auf die innere Reise zu richten. Unsere Matte wird zu einem Ort der Einkehr, der Reflexion und der Selbstfürsorge.

Mit jedem Atemzug, den wir bewusst in unsere Praxis bringen, spüren wir die Verbindung zu dieser Jahreszeit. Der Herbst trägt eine Energie in sich, die uns erdet und uns mit der Kraft des Loslassens vertraut macht. Die Blätter beginnen zu fallen, und genauso dürfen auch wir alte Muster, Gedanken und Anspannungen loslassen. Es ist eine Zeit des Reinigens, des Klärens und des Bewussten Seins.

Unsere Yoga-Praxis wird jetzt zu einem Ritual, das uns dabei unterstützt, die Balance zwischen Aktivität und Ruhe zu finden. Es ist ein Weg, um die Energie des Sommers zu integrieren und gleichzeitig Raum für die bevorstehende, stille Zeit zu schaffen. Die Asanas können uns helfen, uns zu erden, während Pranayama uns mit neuer, frischer Energie füllt. Meditation wird zu einem Anker, der uns in dieser Übergangszeit Halt gibt. Wir dürfen uns daran erinnern, dass jeder Übergang, jede Veränderung, eine Einladung ist, bewusster zu leben. Der Herbst lädt uns ein, mit der Natur im Einklang zu sein, ihre Zyklen in uns selbst zu spiegeln und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Es ist nicht nur das Ende des Sommers; es ist der Beginn einer Zeit des Wachstums, der inneren Einkehr und des spirituellen Erwachens.

Lass uns diesen Wandel mit Achtsamkeit und Dankbarkeit begrüßen. Lass uns den Raum in uns selbst schaffen, in dem wir die Früchte des Sommers bewahren und gleichzeitig bereit sind, loszulassen, was uns nicht mehr dient. In dieser stillen, besinnlichen Jahreszeit liegt die Kraft, uns selbst näher zu kommen, in Harmonie mit uns und der Welt um uns herum zu leben.

Es ist nicht nur ein weiterer Übergang. Es ist eine tiefe, transformierende Zeit, die uns daran erinnert, dass auch wir Teil dieses großen, natürlichen Rhythmus sind. Lebe sie aus, spüre sie in jeder Zelle deines Seins, und finde die Ruhe, die in dieser neuen Jahreszeit wohnt.

Namasté

SEPTEMBER YOGA

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

						<p>1</p>  <p>DEEP STRETCH HIPS</p>
<p>2</p>  <p>MORGEN YOGA</p>	<p>3</p>  <p>happy HAMSTRINGS</p>	<p>4</p>  <p>YIN YOGA</p>	<p>5</p>  <p>SLOW FLOW</p>	<p>6</p>  <p>ANTI STRESS yoga</p>	<p>7</p>  <p>VINYASA yoga</p>	<p>8</p>  <p>yoga MORNING GLOW</p>
<p>9</p>  <p>EASY MORNING yoga</p>	<p>10</p>  <p>FULL BODY YOGA FLOW</p>	<p>11</p>  <p>yin yoga</p>	<p>12</p>  <p>stretch & relax</p>	<p>13</p>  <p>FULL BODY yoga</p>	<p>14</p>  <p>YOGA FLOW</p>	<p>15</p>  <p>NEW</p>
<p>16</p>  <p>perfekter morgen yoga</p>	<p>17</p>  <p>VINYASA FLOW</p>	<p>18</p>  <p>MOON MAGIC</p>	<p>19</p>  <p>happy body</p>	<p>20</p>  <p>yin yoga</p>	<p>21</p>  <p>MOONCHILD yoga</p>	<p>22</p>  <p>YIN YOGA</p>
<p>23</p>  <p>MORGEN STRETCH</p>	<p>24</p>  <p>yoga vinyasa flow</p>	<p>25</p>  <p>MORGEN yin yoga stretch</p>	<p>26</p>  <p>SLOW SUMMER yoga</p>	<p>27</p>  <p>yoga FLOW</p>	<p>28</p>  <p>DEEP STRETCH YOGA</p>	<p>29</p>  <p>NEW</p>
<p>30</p>  <p>yin yoga DEEP STRETCH</p>						



SEPTEMBER MEDITATION

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

						1 ENTGIFTE deine Gedanken TÄGLICHE MEDITATION
2 inspirierte KREATIVITÄT Meditation	3 POSITIVE ENERGIE Meditation	4 MEDITATION innere Balance	5 SEI GLÜCKLICH! Meditation	6 AM ARSCH VORBEI! MEDITATION	7 selbstheilung YOGA NIDRA	8 NEW
9 WUNDERVOLLER MORGEN MEDITATION	10 PERFEKTER MORGEN Meditation	11 FEEL GOOD MEDITATION	12 Meditation ENERGIE & LIEBE	13 GESCHENK DES LEBENS MEDITATION	14 INNERE HARMONIE MEDITATION	15 MEDITATION BLUMEN DER HOFFNUNG
16 HERZ MEDITATION	17 Selbstheilung MEDITATION	18 MEDITATION Ewiges Kreis	19 achtsamer MORGEN MEDITATION	20 SHAKTI ENERGIE	21 erwache in SELBSTLIEBE MEDITATION	22 NEW
23 TÄGLICHE MEDITATION Atme mit dem Herzen	24 wir sind aus STERNENSTAUB MEDITATION	25 DEIN KRAFTORT	26 auf zu NEUEN UFERN MEDITATION	27 Ruhe im KOPF MEDITATION	28 MORGEN MEDITATION HEILUNG & FRIEDEN	29 öffne DICH Meditation
30 DU BIST EINZIGARTIG! Meditation						

