

[View this email in your browser](#)



## Vertrauen und Klarheit – Entdecke die Weite deines Herzens im Juni 2023

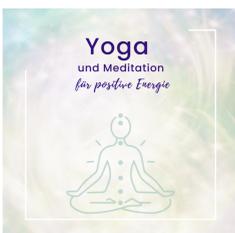
Im Juni 2023 können wir Klarheit und Vertrauen spüren. Wir kennen unseren Weg und sind bereit ihn voller Vertrauen zu gehen. Damit allerdings Vertrauen und Klarheit entstehen können und damit diese Qualitäten auch erhalten bleiben, brauchen wir ein offenes Herz und einen offenen Geist. Was das heißt und wie du die Offenheit von Herz und Geist durch Yoga kultivieren kannst, erfährst du in diesem Beitrag zur Energie im Juni 2023.

[Beitrag zur "Energie im Juni" lesen](#)

## Wir verlosen 10x 10er-Karten für die neuen Live-Online-Yogastunden ab September 2023

Gewinne eine Online-10er-Karte im Wert von 54 Euro. Mit den Tickets kannst du ab September an der Online-Yoga-Morgenroutine jeweils Montag, Mittwoch und Freitag um 7:30 Uhr teilnehmen. Die große Preisfrage: Wie heißt die Yogapraxis bei der die Yogis im Schlaf bewusst bleiben? Tipp: Die Antwort findest du auch in diesem Newsletter. Sende die Antwort [per Mail an Germaine](#). Die ersten zehn richtigen Antworten gewinnen jeweils eine 10er-Karte.

## Kostenfrei für dich! Die neue Yogapraxis: Positive Energie



Das Online-Produkt zu unserer aktuellen Yogastunde erhältst du jetzt als Dankeschön für den Umzug auf unsere neue Buchungsplattform gratis. [Registriere dich hier](#) und nutze die 11 Praxis-Videos, darunter die komplette Yogastunde, Videos mit unterschiedlichen Varianten und zusätzliche Meditationen. Möge die gute Energie mit dir sein. :-)  
[Hier geht's zur Praxis.](#)

## Achtsam abnehmen für Männer: 7 Yoga Hacks für dein Wohlfühlgewicht



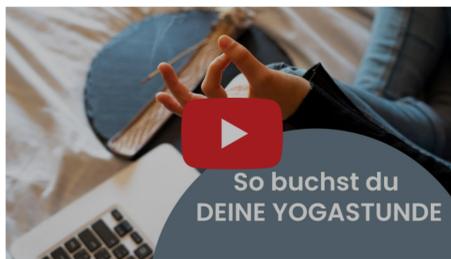
Keine Willenskraft oder Entsagung, sondern Achtsamkeit. In Kombination mit 7 Yogahacks zeigt Jens eine Methode, die zwar erstmal mehr Zeit benötigt, dafür aber nachhaltig ist. Dabei bedeutet hier Achtsamkeit, die Sinnesinformationen, die ans Gehirn gesendet werden, wirklich zu spüren und nicht darüber hinweg zu gehen. [Hier geht's zum Blogpost und den Videos.](#)

# Buddhabalance Yoga Hamburg

## Neues Buchungssystem

Wir haben ein großartiges neues Buchungssystem, das du jetzt erkunden kannst. In den nächsten Wochen werden beide System laufen, bis alle in der neuen Software angekommen sind.

**Neue Preise ab Juli 2023:** Eine 5er-Karte für die Backstube kostet dann 55 Euro. Altes Guthaben kann ins neue System übertragen und dort aufgebraucht werden.



## Termine

**Buddhabalance Yoga Basiskurs & Buddhabalance Yoga 50+**  
Dienstag, 9:00 Uhr

**Buddhabalance Yoga After Work**  
Dienstag, 18:00 Uhr

**Buddhabalance Yoga After Work**  
Donnerstag, 18:30 Uhr

**Buddhabalance Meditation**  
Freitag, 16 Juni um 19 Uhr

**NEU: Wake Up - Buddhabalance Yoga am Samstagmorgen**  
Samstag, 8:30 Uhr

Ab September: **Wellness Yoga - Buddhabalance Yoga & Entspannung**  
Sonntag, 18 Uhr

Ab September: **Online Yoga Morgenroutine - via Zoom**  
Montag, 7:30 Uhr  
Mittwoch, 7:30 Uhr  
Freitag, 7:30 Uhr

[Jetzt anmelden](#)

## Save The Date: Yoga-Workshops in Hamburg-Fuhlsbüttel ab Oktober 2023

In unseren dreistündigen Yoga Workshops tauchst du tiefer in die Yogapraxis ein und genießt gleichzeitig eine wunderbare Auszeit vom Alltag, die wir gemeinsam in der Backstube Fuhlsbüttel, direkt am Alsterlauf verbringen. Zu jedem Workshop erhältst du Arbeitsmaterial – je nach Thema können das Handouts, Videos oder Audiodateien sein – mit denen du nach dem Workshop zuhause praktizieren kannst.

[Hier findest du weitere Infos](#)

## Termine

**Surya & Chandra Yoga Workshop**  
Sonntag, 08. Oktober  
14:30 bis 17:30 Uhr

**Yoga Nidra - Der bewusste Schlaf der Yogis**  
Sonntag, 19. November  
14:30 bis 17:30 Uhr



## Meditationsabend am 16.06. um 19 Uhr: Wohlwollen für sich selbst und andere

Der nächste Meditationsabend in Hamburg findet am 16. Mai um 19 Uhr zum Thema "Wohlwollen für sich selbst und andere" statt. Wie immer auf Spendenbasis. Alle Infos zu unseren Meditationsabenden findest du [hier](#).

[Zur Anmeldung am 16.06. um 19 Uhr](#)



Copyright (C) 2023 Buddhabalance Yoga. All rights reserved.

Our mailing address is:

Want to change how you receive these emails?  
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe](#)

Grow your business with mailchimp