

NEUE YOGA-KURSE NEUER WORKSHOP



Cindy Louise Gates
Prof. Photographie/Film i.R.
Tel. 0170 3162877

Seit meiner Yoga-Ausbildung bleibe ich weiterhin Künstlerin, lehre Kreativität, Achtsamkeit, Atmung, Yoga und Neuroplastizität. Meine „Yoga-Angebote“, gehen über die üblichen klassischen Grenzen der Yogapraxis hinaus und stehen für neues Selbstbewusstsein und „Self-Empowerment“.

ZUSÄTZLICHE AUSBILDUNGEN BEI:

thich nhat hanh

Achtsamkeit und Meditation

Rick Hanson

Neuroplastizität, Coaching

Linda Graham

Resilienz, Theorie und Übungen für Zeiten, wenn alles „zu schwierig“ erscheint.

2021 **INTERNATIONALES STUDIUM** und anschliessend Gruppen Betreuung bei Studierenden

„The Inner MBA“ - Business-Mastery-Programm für inneres Wachstum und äußere Wirkung. Partnership - New York University, Sounds True, LinkedIn

GUTSCHEINE!

Ich biete schöne, individuell gestaltbare Gutscheine an. Sie können direkt an die beschenkte Person versandt werden und eignen sich perfekt als persönliches Geschenk an jemanden, dem Ruhe, Balance und neue Energie gut tun könnte.

Die Tage werden kürzer, die Abende stiller – perfekt, um nach Innen zu lauschen, aufzutanken und neu durchzustarten. Lass uns gemeinsam die dunkleren Monate nutzen, um Energie zu sammeln, Körperbewusstsein zu vertiefen, um bewusst und mit Gelassenheit durch die zweite Jahreshälfte zu gehen. Die neuen Herbst/Winter-Kurse laden dich dazu ein.

– **RESILIENZ UND YOGA (WORKSHOP)** **Malzfabrik in Mülheim an der Ruhr**

SAMSTAG, 13 BIS 16 UHR

25. Oktober 2025

Wir erlernen Tools zur Balance von Leistung und Regeneration, stärken unsere Ressourcen, finden Gelassenheit und gewinnen dadurch Klarheit. Zum Beispiel durch Techniken wie Mindfulness, Pranayama, Muskelentspannung.

Theoretische Inhalte sind: Neuroplastizität, Stressforschung, Work-Life-Balance, persönliche Ziele. Praktische Bestandteile sind: Meditation, Atemtechnik, Entspannungs- und klassische Bewegungs-Asanas zusammen mit Pilates-Übungen. Mitzubringen ist bequeme Kleidung, ein zweites warmes Paar Socken, Notizbuch und Stift sowie Neugier, Offenheit und die Bereitschaft, dich selbst etwas Gutes zu tun. Decken, Matten und Kissen sind vorhanden.

Angebot: 3 Stunden für 69 Euro

5 bis 7 Teilnehmer*innen (alle Levels sind willkommen)

Anmeldung bis 30. September

Ort: Malzfabrik, Hingbergstraße 103 a, 45468 Mülheim a.d. Ruhr

– **Early Bird-Yoga (online)**



MONTAG BIS FREITAG, 6.30 BIS 7 Uhr

30 Minuten Meditation, Yoga & Stretching. Jeden Morgen neue Übungen und Impulse. Starte deinen Tag fokussiert und mit positiver Energie! **Special:** 4 Wochen für 120 Euro; **3-Monats-Abo** für 187 Euro

– **Hatha-Yoga (online)**

DIENSTAG, 19.30 BIS 21 Uhr

Beende deinen Arbeitstag mit Yoga, Rückkehr zu Körper und Bewusstsein, durch tiefe Verbindung von Pranayama, Asanas, Yamas/Niyamas und Meditation. Fokus liegt auf Extremitäten, Core, Oberkörper, Stressprävention und Atem.

Angebot: 10 x 90 Minuten für 180 Euro

– **NEUE ENERGIE ZUM JAHRESBEGINN** **Wochenend-Retreat in Hamburg**

16. – 18. Januar 2026 (Freitag bis Sonntag)

Starte voller Energie ins neue Jahr – mit Fokus auf Resilienz, Achtsamkeit, Meditation, Atmung und Entspannungstechniken, begleitet von Aktivitäten in der Natur (Elbwanderung) und kulturellen Impulsen in der Stadt (Kunst-Ausstellungen). Alle Level willkommen!

Übernachtung: Hotel Diamant, Wedel (individuelle Bestellung und Zimmerauswahl)

Angebot: 260 Euro pro Person (Unterricht und Reiseführung)

Anmeldung: Anzahlung 100 Euro, bis Ende Oktober

Hinweis: Plätze sind begrenzt. Bitte frühzeitige Anmeldung!

Ich freue mich auf ein gemeinsames Wochenende voller Erkenntnisse und Lebensenergie.