



# Namasté

## TERMINE

**Freitag, 12.05.23,  
19:30 Uhr**

Frauen Öle-Abend  
Stimmerei Großburgwedel

**Donnerstag, 25.05.23,  
18:30 Uhr**

Yoga Sanft + Shopping  
Sport Haeuser



**Samstag, 03.06.23  
15:00 Uhr**

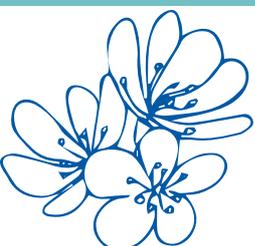
Eröffnungsfeier  
Flow Wedemark

**Samstag, 17.06.23  
09:00-11:30 Uhr**

108 Sonnengrüße

**Samstag, 24.06.23  
09:00-12:00 Uhr**

Hormon Yoga Workshop



## Alles Neu macht der Mai!

Ich hoffe es geht dir gut!  
Schon wieder Mai! Wow - mein 2023 vergeht wie im Flug. Das hat großartige Gründe:

Für mich geht ein lang gehegter Wunsch in Erfüllung!  
Ich eröffne im Juni in Elze ein einzigartiges Studio:



Raum für dich, für uns, für die Wedemark!

Zum Start des Studios sind auch die Doulas **Amke Blendermann** ([mama-natuerlich.de](http://mama-natuerlich.de)) und **Janina Höfling** ([intuitivegeburt.com](http://intuitivegeburt.com)) mit dabei und werden ihre tollen Kurse rund um **Schwangerschaft und Geburt und die erste Zeit mit Baby** dort anbieten. Das Angebot des Flow wird weiter ausgebaut - ich biete die Räume auch zur Miete an!

Am **03.06.23** feiern wir **Eröffnung** und danach finden **ALLE** meine Kurse im Studio in Elze statt.

In diesem Newsletter lernst du das Flow kennen, bekommst einen Überblick über die neuen Kurszeiten und erfährst welche schönen Yoga-Specials anstehen!  
Viel Spaß!

**Deine Sonja**

Darf ich vorstellen:



Das Flow soll ein Ort der Bewegung, Begegnung (mit dir selbst) und der Achtsamkeit sein. Gleichzeitig sollen hier auch Seminare, Coachings, Workshops aller Art und für Alle stattfinden.

Die hellen, schönen Räume können auch gemietet werden!



Ich möchte dich hiermit herzlich zur **Eröffnungsfeier** am

**SAMSTAG, DEN 03.06.23 UM 15:00 UHR**

**NEUE WIESEN 1, 30900 WEDEMARK**

(bei Kaffee, Tee und Kuchen) einladen.

Alle Gäste vor Ort erwartet eine kleine Überraschung für eure nächste Buchung!



Ab dem 05. Juni finden alle meine bestehenden Yoga Kurse dort statt. Die Kurse aus der Turnhalle Scherenbostel und aus Bissendorf ziehen in den neuen Kursraum um. Die Karten sind natürlich weiterhin für alle meine Kurse dort gültig.

Ich freue mich dich bald in den neuen Räumen begrüßen zu dürfen. Bis dahin könnt ihr den **Um- und Aufbau live mitverfolgen**: auf Instagram und Facebook (Flow\_Wedemark) und verpasse nichts!

Homepage: [www.flow-wedemark.de](http://www.flow-wedemark.de)



# Yoga bei Sport Hauser



## Yoga Sanft



BEI SPORT HAEUSER

Donnerstag  
25.05.23  
18:30 Uhr

Buchung



€10,00 / BUCHUNG ÜBER EVERSSPORTS



Erlebe eine 45-minütige, entspannende und erdende Praxis in den Räumen von Sport Hauser in Mellendorf. Einsteiger/Yoga Neulinge sind herzlich Willkommen! Danach können wir noch shoppen und uns austauschen.

# TIMETABLE

TIME	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday

## Neuer Kursplan

Da ich durch die neuen Räume freie Wahl in der Kursgestaltung und Planung meines Angebots für euch habe gibt es zum Juni auch einen neuen Kursplan. Eure Wünsche und Rückmeldungen der letzten Monate habe ich berücksichtigt und ich freue mich euch ein größeres Kurs-Angebot zu bieten:

### Hier mein neuer Kursplan, gültig ab 05.06.2023:

#### Montags:

18:00 - 19:00 Uhr Yoga Sanft

19:30 - 20:45 Uhr Vinyasa Yoga

#### Donnerstags:

18:15 - 19:30 Uhr Yoga Anfänger Kurs

(5 Termine ab 08.06.23)

20:00 - 21:15 Uhr Yin Yoga

#### Freitags:

09:15 - 10:15 Uhr Yoga Sanft

Buchung über Eversports



# Celebration Flow

## DIE YOGISCHE EINWEIHUNGSPARTY



Einen Tag nach der offiziellen Einweihung möchte ich gerne mit euch einen Selfcare-Sunday mit dem Motto "**Celebrate Life**" verbringen.

In dieser 2,5 stündigen Auszeit vom Alltag fließen wir erst durch einen sanften Flow und genießen und entspannen danach im Yin Yoga. Die Praxis wird von abgestimmten ätherischen Ölen begleitet und lässt dich so noch tiefer abtauchen.

Wir feiern uns selbst, das Leben an sich, begrüßen den Sommer und erfreuen uns an unserem schönen neuen Zuhause - dem Flow Wedemark.

Auch für Einsteiger!

Inklusive Tee und Öle Probe.

**Sonntag, 04.06.2023**

**16:00 - 18:30 Uhr im Flow Wedemark**

**Preis: €33,00**

(oder 12 Einheiten deiner Flexicard)

Buchung über Eversports





# 108 Sonnengrüße



## WIR FEIERN DIE SOMMERSONNENWENDE

In dieser Session kreieren wir mit 108 Sonnengrüßen Tapas – Hitze, um alte Energien bzw. Gedanken, Gefühle und Blockaden in ein inneres Feuer der Transformation zu werfen.

Die 108 Sonnengrüße sind eine Art Ritual, das symbolisch für die Herausforderungen des Lebens steht. Auch im Leben brauchen wir Ausdauer und Willenskraft, um den täglichen Ups and Downs begegnen zu können. Sobald wir dann im Flow sind, entwickelt sich Vertrauen – an die beste Intention des Universums. Und auf der physischen Ebene lässt uns diese Session Schlacke verbrennen und den Körper stärken.

Aber warum 108 Mal? Diese Zahl gilt im Hinduismus und Buddhismus als heilig, weshalb die Malas für die Meditation zum Beispiel 108 Perlen, hinduistische Gottheiten 108 Namen haben und Shivas kosmischer Tanz aus 108 Schritten besteht.

Wir üben zum Sonnengruß-Mantra und können so in eine Art Meditation in Bewegung abtauchen. Danach dehnen und entspannen wir uns ausgiebig. Für Geübte.

**Samstag, 17.06.23, 10:00 - 12:30 Uhr,**

**Preis €33,- / 12 Einheiten Flexicard**

**Ort: Flow Wedemark**

**Buchung über Eversports**





# Hormon Yoga Workshop

In diesem Workshop erfährst Du wie Du Deine hormonelle Balance wiederfinden und erhalten kannst. Du bekommst viele Informationen rund um das Thema Hormone und ganzheitliche Betrachtung. Danach üben wir eine Hormon-Yoga Einheit, die Deine Hormondrüsen stimuliert und aktiviert (Hypophyse, Schilddrüse, Eierstöcke aber auch Nebennieren).

Typische Beschwerden (Wechseljahresbeschwerden, PMS, unregelmäßiger Zyklus...) können durch eine regelmäßige Praxis gemildert werden oder sogar verschwinden. Probiere es einfach aus!

Auch für Einsteiger geeignet - keine Vorerfahrung nötig!

**Samstag, 24.06.23**

**09:00 - 12:00 Uhr**

**€56,00 inkl. Hand-out, Tee  
und Öl-Probe**

**Flow Wedemark  
Wedemark, Elze**

Anmeldung über Eversports oder kontaktiere mich:

Tel: 0151/10 21 18 90 (auch per WhatsApp)

[www.sonjabrundert.yoga](http://www.sonjabrundert.yoga)



SONJA BRUNDERT  
**YOGA**





Ein tolles Event für alle Frauen die mit natürlichen Essenzen wieder in Ihre Mitte finden wollen oder ihre Balance und Weiblichkeit unterstützen möchten.

Aromatologin Silvi von My Happy Living, Amke Blendermann und ich verraten dir unsere Geheimnisse und freuen uns auf einen tollen Austausch in den schönen Räumen der Stimmerei in Großburgwedel.

Ort: Stimmerei, Von-Alten-Straße 4, 30938 Großburgwedel

## Frauen Runde!

### Hormone, Lust & Weiblichkeit!

Finde in deine Mitte mit der Kraft der ätherischen Öle

Anmeldung hier



My Happy Living  
YOGA | OILS | MORE



Freitag,  
12.05.23

19:30 - 21:00 Uhr

Stimmerei  
Großburgwedel  
10,00 € inkl. Sekt