



**Gehe
langsam
und Du findest immer
wieder zu Dir selbst ...**



NEWSLETTER Januar 2012

Aktuelles

1. **Kundalini Yoga in familiärer Atmosphäre** – auch 1 x am Sonntag zum Morgen-Yoga
2. **Ein besonderes Wochenend-Seminar**
„Innere Balance – Äußeres Gleichgewicht“ vom 17. – 19. Februar 2012
über Kung Fu & Kundalini Yoga
3. **Breath-/Yogawalk-Specials** jeweils 1 x im Monat
4. **Breath-/Yogawalk-Kurse** ab Ende Februar
5. **Breathe the Business Walk**
6. **Rückblick 2011**
7. **Vorschau 2012**

Liebe „Aktive“ und liebe „Interessierte“

Zu Beginn des Jahres 2012 stelle ich Euch gerne das neue Programm vor.

1. Kundalini Yoga in familiärer Atmosphäre



Bitte um Voranmeldung, da nur begrenzte Teilnehmeranzahl möglich!

Freue mich, wenn meine fleißigen Yogis wieder mit dabei sind

bei Sibylle

Karwendelstraße 11, 82194 Gröbenzell

Montag von 19:30 – 21:00 Uhr

Donnerstag von 20:00 – 21:30 Uhr

5er-Karte:	50 €
10er-Karte:	90 €
Einzelstunde:	11 €
Schnupperstunde:	9 €

Einmal im Monat findet ebenso an einem **Sonntag, Morgen-Yoga** von 09:00 – 10:30 Uhr statt.

2. Ein besonderes Wochenend-Seminar

„Innere Balance – Äußeres Gleichgewicht“ vom 17. – 19. Februar 2012

für bewegungsliebende und interessierte Frauen & Männer die Neuem offen gegenüberstehen

Kung Fu & Kundalini Yoga



Attilio Reale & **S**ibylle Graef

Tauche ein in eine Oase der Ursprünglichkeit und Abgeschiedenheit im Seminarhaus Attenhausen. Erfahre dabei deine innere Balance, dein äußeres Gleichgewicht und deine Bewusstheit über die Polaritäten des **Kung Fu & Kundalini Yoga**.

Ein spannendes Wochenende wartet auf uns ☺

A&S-Special-Einführungspreis 226,00 €

Unterkunft: zw. 60 € - 85 € p. P., pro Tag/Nacht inkl. VP. Die Zimmer sind direkt im Seminarhaus zu buchen.

Freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme.
Gerne weitersagen! ☺

3. Breath-/Yogawalk-Specials jeweils 1 x im Monat

Eine gute Gelegenheit, mehr über den Breath-/Yogawalk zu erfahren.
Geeignet für Teilnehmer, die sich für einen Kurs interessieren oder darüber erst einmal einen Eindruck gewinnen wollen.

Erster Termin: **Samstag, 28. Januar 2012**

von 14:00 – ca. 16:00 Uhr

Preis: 15 €

Treff: wird noch bekannt gegeben. Richtet sich nach der Witterung.

4. Breath-/Yogawalk-Kurse ab Ende Februar – Walks in Gröbenzell oder an anderen Orten

- | | |
|--|---|
| 1. Kurs vom 28.02. – 27.03.2012 | 5 x Dienstag von 19:30 – 21:00 Uhr |
| 2. Kurs vom 17.04. – 22.05.2012 | Treff: wird bekannt gegeben - Preis: 60 € |
| 3. Kurs vom 12.06. – 17.07.2012 | 6 x Dienstag von 19:30 – 21:00 Uhr |
| | Treff: wird bekannt gegeben - Preis: 72 € |

Das besondere Angebot. Jeder geübte Breath-/Yogawalker kann an einem X-beliebigen Abend mit teilnehmen. Bitte nur um vorherige Info. Preis: 13 €

Vor Kursbeginn bitte ich um vorherige Anmeldung.
Kursteilnehmer von 4 – 12 Personen.

5. Breathe the Business Walk

Weiter im Programm ist der **Business Walk** für Unternehmen, Manager und Mitarbeiter. Dem eigenen Leben und dem Leben anderer neue Qualität und Vitalität geben. Vielleicht ist in dem Unternehmen in dem Du arbeitest Interesse dafür?

Mein Ziel ist es, interessierte Unternehmen zu gewinnen, die es ihren Mitarbeitern ermöglichen, ausgeglichener und mit mehr Vitalität ihre Arbeit bewältigen zu können. Alles über die bewusste Atmung in Verbindung mit Bewegung draußen bei frischer Luft. Es braucht keine andere Kleidung. Man kann einfach losgehen.

Ich hoffe sehr, dass ich bei meinen ersten Ansätzen in einzelnen Unternehmen den Business Walk (mit Aufbau eines Teams) mehr ins Leben rufen kann.

6. Rückblick 2011



Es hat sich einiges getan ...

Zum einen war nun über 1 Jahr eine tolle **Breathwalk-Gruppe** gemeinsam am walken. Wir hatten sogar schon Zugang von einer Schülerin.

Vielen Dank auch an meine neue Walker, die gleich losgingen und interessierte Walker für den Breathwalk zusammentrommelten.

Weiter hatte ich interessierte und begeisterte **YogalehrerInnen/Entspannungstherapeutinnen**, die den Breath-/Yogawalk nun auch kennenlernen konnten. Sie hatten sich dafür sogar außerhalb von München auf den Weg gemacht (Österreich, Ingostadt, Tegernsee).

Im Oktober begannen dann endlich - nach mehrfacher Anfragen - meine **Yogastunden** am Montag **in familiärer Atmosphäre**. Ich freue mich sehr, wenn alle weiter so begeistert und fleißig mit dabei bleiben.

Es war einfach super schön, lehrreich und spannend. Lieben Dank hiermit an alle.



Vor Ort - Die Reportage

Volles Risiko - Wie Aussteiger noch mal von vorn anfangen



Dienstag, 29.11.2011
21.15 bis 21.45 Uhr

UT

Bayerisches Fernsehen

Im Bayerischen Fernsehen hatte man mir im November 2011 die Möglichkeit gegeben, meine beruflichen Schritte über eine Reportage aufzuzeigen.

Vielen Dank auch hier an meinen Coach, meine Journalistin und allen beteiligten Personen, die mich so tatkräftig unterstützt hatten. Das war eine besondere Erfahrung. Bin sehr gespannt, was sich daraus im Jahr 2012 entwickelt.

7. Vorschau 2012

Mein Ziel ist es

- viele Menschen über den so lebensnotwendigen Atem zu erreichen
- meinen Schülern vieles weiterzugeben, das sie auch in ihren Alltag einbauen können
- weitere tolle Wochenend-Seminare anzubieten
- viele interessierte Menschen zu erreichen
- selbst gesund und mit Freude dabei zu bleiben

Atemvolle Grüße
Eure Sibylle

Sibylle Graef

Personal-Trainerin für Entspannung & Bewegung
Zertifizierter Kundalini Yoga- und Breathwalk-Instructor
Karwendelstraße 11
82194 Gröbenzell
Telefon +49 (0) 81 42 / 59 04 20
Handy +49 (0) 1 76 / 64 11 26 69
E-Mail Sibylle.Graef@t-online.de
www.my-yogawalk.de
www.myyoga-to-go.de

PS: Der Newsletter kann gerne weitergeleitet werden.
Wenn der Newsletter nicht mehr gewünscht wird, bitte einfach eine [kurze Mail](#) an mich.