



Newsletter 2/2020

BE THE REASON, SOMEONE SMILES TODAY

Ich hoffe, Du hattest einen schönen Sommer und bist wohlauf. Ich habe wie viele andere auch, den Sommer in den Bergen genossen mit Wandern und Staunen ob der Schönheit und Vollkommenheit der Natur. Ausserdem habe ich die Zeit genutzt um an einem Projekt zu arbeiten, an welchem ich schon länger bin und das jetzt konkrete Formen annimmt. Es macht mir Freude und ich bin gespannt darauf, es euch zu zeigen. Dazu später mehr.

Bevor Du weiterliest oder klickst lade ich Dich zu einem kleinen Experiment ein.

"Setze Dich entspannt hin, ja genau so, dass Du die Stuhllehne am Rücken spürst. Lege die Hände in den Schoß und spüre deren Gewicht. Nimm nun jeden Finger und die Innen- und Aussenseiten der Hände wahr. Atme tief ein, zähle auf sechs und atme gleich lang aus. Mache dies einige Male. Lies dann diesen Abschnitt fertig und schliesse dann die Augen.

Leite Deine Aufmerksamkeit zu Deinem Gesicht und zu Deinem Mund. Lass dann die Mundwinkel langsam noch oben und hinten steigen. Ganz fein - kein Grinsen..., einfach soviel, dass Du diese

Bewegung als Lächeln wahrnimmst. Atme weiter und verweile solange Du möchtest; beobachte Deinen Körper, Deine Stimmung, Deine Gedanken."

Nun, ich vermute, dass Du Dich ein wenig entspannt hast bei dieser Übung. Und es würde mich nicht verwundern wenn Dein Vorsatz wäre, dies öfter zu tun? Nicht nur Du selber profitierst, sondern auch Deine Mitmenschen: lächeln schafft Nähe, wirkt entspannend und ist ansteckend.

Lachen hat auch Tiefenwirkung, es fördert z.B. Heilungsprozesse im Körper - und es werden Glückshormone ausgeschüttet. Es hilft auch, eine gewisse Distanz zu sich selber zu bekommen, was manchmal hilfreich sein kann...

Gönnen wir uns also öfters ein Lächeln!

Auch in meinen Bewegungsstunden soll das Lächeln und über sich selber schmunzeln auf keinen Fall zu kurz kommen. Ein Sprichwort sagt: Jedes Lächeln macht Dich einen Tag jünger... Wer möchte also auf diesen Jungbrunnen verzichten?

Hier nun ein kleiner Überblick auf das kommende Semester und die Einladung mein neustes Projekt kennen zu lernen. Es wird im Verlaufe des Herbstes noch etwas konkreter werden...

Nun wünsche ich allen einen guten Start in die neue Woche und schicke ein Lächeln aus meinem Freiluftbüro!
Herzlich Regula

Für mehr Informationen einfach auf den TITEL klicken.

START INS NEUE SEMESTER

Nach der Sommerpause starten alle Kurse wieder in der 3. Augustwoche (Mo. 17. August).

Den Stundenplan und alle weiteren Infos gibt es auf meiner [Webseite](#).

Ein lächelndes Gesicht ist ein schönes Gesicht.
Ein lächelndes Herz ist ein glückliches Herz.

YIN YOGA | einmal im Monat

Yin Yoga ist eine effektive Methode um in eine tiefe körperliche und mentale Entspannung zu kommen.

Nächste Möglichkeit bereits am So.16. August um 17h.

Alle weiteren Daten sind ab sofort auf meiner [Webseite](#).

Lächle über das Hindernis, denn es ist eine Brücke.

BECKENBODEN-TAGESKURS | Sa. 31. Oktober

Einen ganzen Tag Beckenboden Übungen machen? Ich verspreche Dir, das wird nicht langweilig! Den Beckenboden wirklich kennen zu lernen ist spannend und lustvoll.

Auch zum "Auffrischen" empfehlenswert.

Leitung: Regula vR

[anmelden](#)

Wegen deines Lächelns machst du das Leben schöner.

TAG DER STILLE | 26. JANUAR 2020

Sich selber in der Stille begegnen, es gibt nichts zu tun: So etwas Einfaches und gleichzeitig Anspruchsvolles.

Wer es einmal ausprobiert hat, möchte immer wieder in diesen Zustand der Stille kommen, weil es eine Kostbarkeit ist.

Leitung: Regula vR

[anmelden](#)

Ein Lächeln ist die kürzeste Entfernung zwischen zwei Personen.

raise to smile

Mein neustes Projekt.

[Hier](#) oder beim [ModeWerk](#) Schaufenster im September.

Manchmal ist deine Freude die Quelle deines Lächelns, aber manchmal kann dein Lächeln die Quelle deiner Freude sein.

REGULÄRE BEWEGUNGSSTUNDEN

... und dann gibt es natürlich die regulären, regelmässigen Bewegungsstunden, das Tagesgeschäft sozusagen:

- [Hatha Yoga](#) mit den vielfältigen positiven Wirkungen auf der körperlichen, mentalen, und geistigen Ebene.
- [Nia®](#) das spielerische, kreative Fit- und Wellnessprogramm zu cooler Musik. Immer wieder neu und überraschend.
- [Vital-Gym](#) mit dem Schwerpunkt auf Beckenboden und Neurofitness - eine pfiffige Bewegungsstunde für und mit tollen Frauen!

Der Einstieg ist jederzeit möglich und ich freue mich auch sehr auf WiedereinsteigerInnen!

[anmelden](#)

Copyright © 2020 regulaMove, All rights reserved.

Du bekommst diesen Newsletter, weil Du in meiner Adresskartei bist.

Adresse:

regulaMove
Benzburweg 20b
Liestal 4410
Switzerland

[Add us to your address book](#)

Möchtest Du keine Mails mehr erhalten?

Hier kannst Du Dich [abmelden](#).

