



Beim Yoga heißt es Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Privatfoto

## „Verkörpere deinen Spirit“

Wochenende im Zeichen des Forrest-Yoga auf dem Wasserschloss Erkenbrechtshausen

Als Abschluss des Jahres hatten Gaby Skischally und Maren Schneider-Wala etwas ganz Besonderes für das magische Wasserschloss in Erkenbrechtshausen geplant: ein Wochenende im Zeichen des Forrest-Yoga – ein speziell auf die Bedürfnisse des modernen Menschen im 21. Jahrhundert angepasster Yoga Stil.

Teilnehmer aus Österreich und Deutschland reisten extra von weit her an, um in dieser besonderen Ambiente dabei sein zu können.

Los ging es am Freitagabend mit der „Opening Ceremony“.

Forrest-Yoga-Expertin Alexandra Sagorz-Zimmerl lehrte die fundamentalen Übungen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Nach zweieinhalb Stunden Yogapraxis endete der Abend in einer gemütlichen Runde bei Tee und kleinen Snacks vor dem Kaminfeuer.

Samstagsmorgen waren dann Nacken, Schultern und Hüften an der Reihe. Die Einheit „Vom Lieben und lassen“ widmete sich dem Umgang mit Stress, Angst und anderen Spannungsfeldern des Körpers.

Nach einer gesunden Mittagspause mit vegetarischen und veganen Köstlichkeiten ging es

dann am Nachmittag in die Einheit „Verkörpere deinen Spirit – ganz du selbst sein mit Alexandra Sagorz-Zimmerl“. Hierzu gab es am Ende einen „Speaking-Circle“, bei dem jeder Teilnehmer seine Wünsche und Anliegen äußern und seinen Emotionen freien Lauf lassen konnte.

Nach diesem emotionalen Tag genossen am Abend alle bei einem Gläschen Sekt, Tee und frisch gepressten Säften viele interessante Gespräche.

Zum krönenden Abschluss lehrte Yoga-Expertin Alexandra Sagorz-Zimmerl am Sonntag den „Vitality Effect“. pm

## Neue Kurse

### Familienbildungsstätte

#### Kleinkindergruppe

Die evangelische Familienbildungsstätte Crailsheim bietet ab Donnerstag, 11. Januar, von 9.30 bis 11 Uhr an neun Vormittagen die Kleinkindergruppe „Purzelzwerge“ im Johannesgemeindehaus Crailsheim an. Kinder (Geburtsdatum Februar bis August 2016) wollen ihre Umwelt kennen lernen und auch mit anderen Kindern zusammen sein.

#### Pilates mit Baby

Die evangelische Familienbildungsstätte Crailsheim bietet ab Mittwoch, 10. Januar, um 9 und 10.10 Uhr an je fünf Vormittagen einen Pilates-Kurs mit Baby im Johannesgemeindehaus in Crailsheim an. Der Kurs besteht aus Dehnungs- und Kräftigungsübungen. Das Baby wird in die Übungen integriert.

#### Die Welt entdecken

Gemeinsam die Welt mit allen Sinnen erleben und entdecken. Ein Kurs startet ab Freitag, 12. Januar, um 10.10 Uhr mit je sechs Vormittagen im Johannesgemeindehaus in Crailsheim. pm  
Info Anmeldungen bei der evangelischen Familienbildungsstätte Crailsheim unter Telefon 0 79 51 / 4 29 22, E-Mail: fbs-cr@t-online.de.

Am Hauptfriedhof

- Weihnachtssträuße
- Weihnachtssterne
- festlicher Blumenschmuck
- Amaryllis

Gärtnerei **Quarz** Seit über 70 Jahren!

www.blumenquartz.de  
info@blumenquartz.de

Heldenmühlenweg 25-27, 74564 Crailsheim  
Telefon 07951/52 01  
Fax 46 85 68

Reinhard **Bayerlein**  
Praxis für Physiotherapie & Naturheilkunde

www.praxis-bayerlein.de  
74564 Crailsheim · Karlstraße 24/26  
Telefon 07951/8787

URSACHEN SUCHEN UND ZUSAMMENHÄNGE AUFDECKEN

- OSTEOPATHIE, DORN
- KRANKENGYMNASTIK / MANUELLE THERAPIE
- AKUPUNKTUR
- LYMPHDRAINAGE
- FUSSREFLEXZONEN ETC.

Migräne, Ischias, Arthrose, Entgiftung, Stirnhöhlenbeschwerden, Bronchitis, Narben, Allergien, Hauterkrankungen, Knie-, Hüfte, Schulter-, Rückenbeschwerden, OP-Nachsorge, Restless Legs, Wechseljahre, Blase-Niere, Magen-Darm, etc.



**Burkhardt**

**EURONICS**

74564 Crailsheim  
Hindenburgstraße 17  
Telefon 07951-93990  
elektro-burkhardt@t-online.de

✓ Verkauf / Beratung / Installationsmaterial

**Geschlossen vom 22. bis 30.12.2017**

NEUE ÖFFNUNGSZEITEN 2018:  
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 8.30-12.00 Uhr und 14.00-17.30 Uhr  
Mittwoch 8.30-12.00 Uhr  
Samstag geschlossen

**Technisat**