

WE LOVE IT

HANDLETTING DAS GROBE BUCH DER SCHMUCKELEMENTE



Inhalt: Keine Frage, Schmuckelemente sind das Sahnehäubchen auf einem Lettering. Dabei sind sie nicht nur dekorativ, sondern können auch Lücken zwischen Wörtern füllen, als Rahmengestaltung dienen und die Botschaft eines Letterings unterstreichen. Dieses Buch ist sowohl eine Sammlung als auch eine Fundgrube der verschiedenen Zierelemente. Alle sind von der Autorin handgezeichnet, von einfachen Rändern und Ecken über Bänder und Blumen bis hin zu themenbezogenen Illustrationen für spezielle Anlässe wie Hochzeit, Geburtstag oder einfache Motive durch die Jahreszeiten... (gesehen in der Thalia Buchhandlung im Schlosspark-Center)

Stationery Island Brush Pen

STATIONERY ISLAND BRUSH PEN



Diese Wasserfarben Pinselstifte (12 Farben + 1 Wassertankpinsel) lassen unser Herz höher schlagen. Der innovative Brush Pen hat eine sanfte Pinselspitze anstatt einer Harten. Er zeichnet wie ein Pinsel, wird aber wie ein Stift benutzt. Die mischbaren Farben erlaubt fantastische Aquarelleffekte. Das Wasser wird innerhalb des Stiftes gespeichert, so dass kein Wasserglas benötigt wird. Weitere Infos zu diesem Set findest du bei amazon.

YOGA - VOM TREND ZUR BERUFUNG YOGA CAMPUS IN SCHWERIN



Immer mehr Menschen suchen in Yoga nicht nur körperliche Fitness, sondern darüber hinaus einen Weg, mit sich selbst in Einklang zu kommen. Der hektische Alltag in mitten von Herausforderungen in Beruf und Familie verlangt einem so einiges ab. Im Yoga Campus Schwerin finden reguläre Yoga-Stunden mit verschiedenen Yoga-Stilen statt. Für jeden ist etwas dabei z.B. sanfte und meditative Yin Yoga Stunden, in der die Haltungen ohne Muskelanspannung 3-5 Minuten ausgeführt werden. Beim Yin und Yang Yoga hingegen lassen sich die Energien in deinem Körper wunderbar in Einklang bringen. Die Yin-Sequenz, die passiv ausgeführt wird, wirkt auf die tiefen Schichten deines Körpers (Faszien) und haben dadurch einen regenerierenden und beruhigenden Effekt. Hier kannst du dich vollständig in eine Übung hinein sinken lassen. Die Yang-Sequenz hingegen wird kraftvoll und aktiv ausgeführt. Dadurch wird deine Muskulatur gestärkt. Beim Aerial Yoga hängst du mittels eines großen Tuches in der Luft, wodurch du ein Gefühl von Schwerelosigkeit erfährst. Mit Hilfe der Schwerkraft lassen sich die üblichen Asanas spielerisch ganz neu erfahren. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, verbessert deine Fähigkeit loszulassen und Vertrauen zu erlangen. Neben dem Spaßfaktor wird aber auch gezielt an der Körperflexibilität, Kräftigung und Stabilisierung gearbeitet. Auch bei Überforderung, Schlaflosigkeit, Unzufriedenheit oder Orientierungslosigkeit hilft Yoga seinen persönlichen Weg zu mehr Erfüllung zu finden. Franziska Reuß lebt Yoga in jeder Zelle ihres Körpers und vermittelt dies mit viel Leidenschaft und Liebe. **Hier ein paar Alltagstipps zur Entspannung:** In der heutigen stressigen Welt

haben wir verlernt, tief durchzuatmen. Sei kreativ - mach dir einen "Reminder" (z. B. Handyapp für mehr Achtsamkeit), damit du dich regelmäßig daran erinnerst, mindestens eine Minute richtig tief durchzuatmen. Setze dich aufrecht hin und starte mit einer tiefen Bauchatmung. Zusätzlich kannst du darauf achten, dass du immer wieder die Schultern sinken lässt. Leidest du unter Nackenverspannungen? Versuche es mit leichten Dehnübungen. Sitze aufrecht und lass den Kopf für eine Minute nach unten sinken. Dabei atmest du tief und ruhig. Im Anschluss kannst du noch den Kopf nach rechts und links sanft in Richtung Schultern sinken lassen und je eine Minute halten und atmen. Eine schöne Alternative: Begib dich für ca. eine Minute in eine stehende Vorbeuge (bitte nicht bei Bluthochdruck) und greife jeweils den entgegengesetzten Ellenbogen (verschränkt Armhaltung). Deine Bandscheiben werden sich freuen und du fühlst dich danach viel frischer. Für mehr Konzentration im Alltag versuche mindestens zehn Minuten am Tag zu meditieren. Dies schenkt dir nachweislich mehr Ruhe, Kraft, Konzentration, Durchhaltevermögen und verbessert deinen Schlaf. Setz dich hierfür bequem aber aufrecht hin und schließe die Augen. Konzentriere dich nun auf deine Atmung. Wenn du mehr über Entspannungstechniken erfahren möchtest, dann sichere dir einen Platz im Modul „Entspannung im Alltag“ 26. bis 27. Mai). An diesem Wochenende erlebst du die verschiedensten Entspannungstechniken am eigenen Körper. (Fotos: Einklangmedia.de / Yoga Campus)

Kontakt: August-Bebel-Straße 29, 19055 Schwerin, Tel: 0385 - 39 444 302

