

tantra-yoga-art.

Schönes & Nützliches  
für  
Yoga, Massage & Meditation



NEWSLETTER NR. 5

MAI 2012



Liebe/r ... , **NAMASTE !!!**

Der April ist vorbei und mit ihm alles Unstete - die Widrigkeiten des Wetters (das habe ich bei schönstem Sonnenschein geschrieben !), die Anpassung an Sommerzeit, und vielleicht noch so mancher Sturm, der frischen Wind in Dein Leben gebracht hat. Möglich, dass Du, so wie auch ich und wie dieses Eichhörnchen aus dem April hervorgegangen bist.



**Das wird sich jetzt ändern !**

Für alle, die genau wissen wollen, was Sie in diesem Newsletter erwartet, hier eine Übersicht:

1. Einleitung mit Fitmacher-Smoothies
2. Mai - Thema: Chakren
3. Sonderangebote im Mai
4. Überraschung: Pflegende und dekorative Naturkosmetik
5. Neue Produkte im Shop
6. Das Wurzelchakra
7. Seminare bei **ars amandi**
8. An- & Abmeldung des Newsletters

**Wenn Du lieber gleich direkt im Shop stöbern möchtest**

>> <http://tantra-yoga-art.de/aktuelles-angebote-rabatte/sonderangebote/>

Um jetzt richtig durchzustarten hilft uns die Sonne, ein Lächeln, Begegnungen, Berührung und all das frische, neue Grün überall.

## **GRÜN - die Farbe des Herzchakras,**

und mit ihr natürlich auch alle anderen Farben und die ganze Pracht des Frühlings, der in seiner vollen Blüte steht.



### **Hier ein kleiner Tip - Der Fitmacher: Frühlingsmix-Smoothie**

Man nehme: eine Handvoll junger Löwenzahnblätter, eine Orange, einen Apfel, 1/8 l Buttermilch oder Kefir, einen Teelöffel Blütenpollen und etwas Honig zum Süßen.

#### **Zubereitung:**

- > Löwenzahnblätter waschen und in Streifen schneiden.
- > Orange auspressen.
- > Apfel vierteln und Kerngehäuse entfernen.

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren.

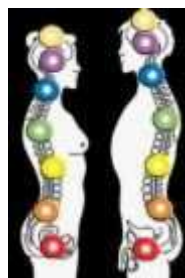
Je nach Geschmack mit Honig süßen und zusätzlich mit Orangensaft oder Buttermilch verdünnen.

Trinkt man eine Woche lang regelmäßig ein Glas der Frühlingsmix-Kur ist man fit für die Frühlingsaison. [www.naturkost.de](http://www.naturkost.de)

---

Aber natürlich gibt es noch viele andere Dinge, um wieder mehr in Schwung zu kommen, in Schwung und in Balance. Und damit sind wir auch schon bei unserem Mai - Thema :

## **Die Chakren - unsere Energiezentren**



Allgemeine Informationen zu den Chakren findest Du z.B. hier:

<http://tantra-yoga-art.de/chakra-produkte/allgemeine-informationen-zu-den-chakren/>

Diesem Thema zugeordnet sind auch unsere

**Sonderangebote im Mai - alle Produkte, die die Chakren stärken und beleben.**

Außerdem werden Euch die Chakren als Thema in den nächsten Newslettern noch begleiten und wir beginnen zum Nachlesen mit dem **Wurzelchakra am Ende des Newsletters.**

---

## SONDERANGEBOTE IM MAI

Im Angebot sind diesen Monat wirklich **alle Chakra - Produkte**, die wir bei **tantra-yoga-art** führen. Wenn Du eines entdeckst, das nicht als Angebot ausgeschrieben ist, einfach um einen Rabatt nachfragen. Auch hier im Newsletter kann ich nur exemplarisch die Artikel zeigen, da unsere Palette bei den Chakra - Produkten sehr weit ist.

Zur Bestellung der rabattierten Angebote: Bitte lege das - im Shop meist nicht runtergesetzte - Produkt in den Warenkorb. Dazu legst Du den Artikel "Rabatt" - findest Du auf der Seite Sonderangebote mit in den Warenkorb. Jetzt kann die Ware im nachhinein rabattiert werden. Vielen Dank !

---

### 1. CHAKRA - SITZKISSEN



Alle Chakra - Sitzkissen aus unserem Programm und farblich passende Unterlagen oder auch die Sets mit **4,00 € Nachlaß**.

<http://tantra-yoga-art.de/chakra-produkte/sitzkissen/>

---

### 2. CHAKRA - KERZEN/TEELICHTER



Votivkerzen



Capiz-Muschel-Set klein Capiz-Muschel groß Palm Lights Teelicht-Gläser graviert Ambiente Light Porzellan

Du erhältst auf diese Kerzen/Halter und auch auf alle anderen aus dem Sortiment der Chakra-Kerzen und Co. **10% Rabatt** auf den regulären Preis.

<http://tantra-yoga-art.de/chakra-produkte/kerzen-co/>

---

### 3. CHAKRA - T-SHIRTS



Die Preise für unsere Chakra - T-Shirts sind während der Aktion von 15,00 € auf **13,00 €** gesenkt. Bei Interesse gibt es auch noch diverse Auslaufmodelle anderer Chakra-Serien (alles Einzelstücke in Größe M) zum Ausverkaufpreis von 10,00 € (nicht mehr im Programm - Bilder anfordern).

<http://tantra-yoga-art.de/chakra-produkte/t-shirts-mit-chakramotiven/>

---

## 4. Chakraöle - Chakraduftöle - Essenzen



Massageöle



Roll-On Duftöle



Essenzen (wie Bachblüten)



**5,50 € statt 6,50 € 24,50 € statt 29,50 € (alle 7) 74,00 € statt 82,50 € 8,00 € statt 9,50 € (einzeln)**

<http://tantra-yoga-art.de/aktuelles-angebote-rabatte/sonderangebote/>

## 5. CHAKRA - TRINKGLÄSER



Diese wunderschönen, handgearbeiteten Trinkgläser mit der Blume des Lebens in Gold jetzt mit **10% Rabatt.**

<http://tantra-yoga-art.de/chakra-produkte/trinkgl%C3%A4ser/>

## 6. CHAKRA - DEKO



Buddha



Chakra - Säule  
Leinwanddrucke als Set  
Schmuck



Chakra -  
Tibetischer Chakra

**12% Rabatt**

<http://tantra-yoga-art.de/chakra-produkte/raumdekoration/>

---

**7. CHAKRA - SCHMUCK von PETER STONE 10% RABATT**

**8. CHAKRA JACKEN von SPIRIT of OM 10% RABATT**

**und Vieles mehr**

---

**Im Shop habe ich außerdem noch eine Überraschung für alle Leser des Newsletter angekündigt:**



Es geht hierbei um die Bestellung von bekannten Naturkosmetika - **pflegende und dekorative Kosmetik** - aller Marken von A - Z (Aqua Bio, Aubrey Organics, BIOTURM, Eco Cosmetics, Farfalla, Lavera, Logona, Martina Gebhardt, Primavera Life, Santé, Tautropfen, Weleda, Zhenobya ) zu **Preisen mit 15 - 30% Rabatt**.

Als Entschädigung für den ausgefallenen April - Newsletter biete ich Euch diese Rabattierung an. Die Rabatte variieren je nach Hersteller und Abnahmemenge. Es gibt eine Mindestabnahmemenge von der Hälfte einer Verpackungseinheit, Ihr könnt aber natürlich auch die ganze VE abnehmen. Auch die VE's varrieren nach Produkt und Hersteller, sie liegen in der Regel zwischen 4-6 Verpackungen, manchmal allerdings auch nur bei 2 Verpackungen. Bei Interesse fragt bitte Eure/n Artikel nach (auch wenn die Firma oben nicht gelistet ist).

Ich kann nicht garantieren, dass jeder Hersteller und jedes Produkt bei meinem Lieferanten vorrätig ist. Ich werde die Bestellungen, wie auch bei manchen Sonderangeboten, bis zum Ende des Monats sammeln, um dann für Euch die guten Konditionen zu bekommen.

<http://tantra-yoga-art.de/kontakt/>

---

**NEUE PRODUKTE UND GLEICH IM ANGEBOT**



**KRISTALL KLANGSCHALEN CHAKRA SET**

**1111,00 €**

<http://tantra-yoga-art.de/aktuelles-angebote-rabatte/neue-produkte/>



## NEUE CHAKRA YOGA & PILATESMATTEN

Gegenwärtig gibt es eine Reihe von Ländern und einige Organisationen, die sich damit befassen, PVC zu verbieten, denn, wie auch andere Kunststoffe, kann PVC permanente Schäden in der Umwelt verursachen. Unsere TPE Matten sind getestet und zertifiziert, damit Sie sicher sein können, dass sie PVC-frei und umweltschonend sind. Es gibt verschiedene Yogamatten aus TPE, aber diese hier sind die einzigen patentierten 100% TPE-Matten, vom ursprünglichen TPE - Fabrikant.

**UVP des Herstellers 37,50 € bei uns jetzt nur 33,50 €**

<http://tantra-yoga-art.de/yoga/yogamatte/yogamatte-chakra/>

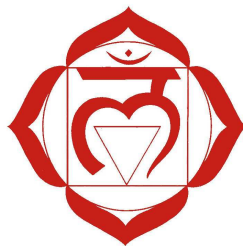
---

**Nach all den Angeboten kommen wir für alle, die noch durchgehalten haben jetzt zum Thema:  
Chakren**

### **Muladhara, Wurzelchakra, Basischakra, Wurzelzentrum, Basiszentrum**

#### **1. Chakra, das Wurzelchakra / Muladhara-Chakra (Mula = Wurzel, adhara = Stütze)**

Das Wurzelchakra ist das unterste Chakra und befindet sich auf der Höhe des Steißbeins. Es ist nach unten geöffnet und verbindet uns energetisch zur **Erde**. Es ist unsere **Wurzel**, heißt dementsprechend Wurzelchakra. Hier liegt die **erste Bewusstseinsstufe** des Menschen. Nach der Geburt erfährt der junge Mensch sich selbst zunächst als hilflos. Sein Bewusstsein ist Urvertrauen und Sicherheit. Dieses Chakra verbindet uns mit der physischen Welt, dem **Irdischen**. Eine Störung kann sich körperlich z.B. in Verstopfungen, Kreuzschmerzen oder durch Knochenerkrankungen äußern. Seelisch tritt sie in Form von existentiellen Ängsten oder einem Mangel an Vertrauen zu anderen auf.



Die persönlichen, wie auch die **gesamten Bedürfnisse des Lebens** und Überlebens auf Erden, fallen in den Wirkungsbereich des Wurzelchakras. Z.B. Sicherheit, Überleben, Vertrauen, die Beziehung zu Geld, zuhause, Beruf. Die Fähigkeit, geerdet zu sein und im hier und jetzt präsent zu sein. Das Wurzelchakra erstrebt ebenfalls die Verbindung der Person zu seiner Mutter und zur Mutter Erde.

Ist das Wurzelchakra geöffnet, sind harmonische Funktionen, wie tiefe, persönliche Verbundenheit mit der Erde und ihren Bewohnern, ungetrübte Lebenskraft, Zufriedenheit, Stabilität und innere Stärke ein Zeichen dafür.

Disharmonische Funktionen in den Teilen des Körpers, die von diesem Chakra kontrolliert werden, weisen auf Anspannungen in den Teilen des Bewusstseins der Person hin, die mit diesem Chakra in Verbindung stehen. Gibt es dort einige Anspannungen, erlebt man es als ein Gefühl von Unsicherheit. Mehr Anspannung wird als Angst erfahren. Noch mehr Anspannung, wird als Überlebensangst erfahren.

## Aktiviertes Wurzelchakra:

Ein aktiviertes erstes Chakra findet man bei Menschen, die "**bodenständig**" sind, mit "beiden Beinen im Leben stehen". Menschen mit einem stark entwickelten Wurzelchakra, **bejahen das Leben**, strahlen eine vitale Frische aus und sind materiell gesehen oft äußerst erfolgreich.

Ein **ausgeglichenes** Wurzelchakra, vermittelt das Gefühl der **Sicherheit**. Die Angst, machtlos zu sein, ist überwunden, Liebe und Vertrauen sind vorhanden. Die Verbindung zur Erde, zum Beständigen, stellt den Bezug zur Realität her.

Sensitive Menschen mit einem ausgeglichenen Wurzelchakra sind in der Lage, ihre esoterischen Fähigkeiten auszuschöpfen und ihre Anlage zu vervollkommen. Dazu gehören die Fähigkeiten, den Körper zu verlassen, Visionen ohne Angst wahrzunehmen und Hellsichtigkeit für andere Menschen hilfreich umzusetzen.

## Blockiertes Wurzelchakra:

Ist das Wurzelchakra blockiert, fehlt es an Antriebskraft. Morgens kommt man kaum aus dem Bett, tagsüber ist alles ermüdend und am Abend geht es wieder früh ins Bett zurück. Da die Energie nicht fließt, ist der gesamte Körper energetisch unterversorgt. Auf psychischer Ebene, führt dies zu einer undifferenzierten, konturlosen Persönlichkeit, die schnell zu beeindrucken ist und wenig Ecken und Kanten zu bieten hat. Diese Symptome vergehen, wenn das Wurzelchakra (wieder) belebt wird und die rote **Erdenergie ungehindert in den gesamten Energiehaushalt fließen kann**.

ars amandi

die kunst zu lieben



Wenn Du schon einmal mit Zeit durch unseren Shop geschlendert bist, wird Dir aufgefallen sein, dass es zum Ende der Sitemap einen gesonderten Link auf ein Tantra Institut gibt.

**ars amandi** ist neben **tantra-yoga-art** meine Praxis und meine Berufung. Nachdem ich jahrelang für ein sehr großes Institut tätig gewesen bin, möchte ich jetzt meine eigene Praxis weiter ausbauen und biete neben **Einzelbehandlungen** auch **Seminare** und **Ausbildungen** an:

- für Frauen die **Aphrodite/Venus** - Seminare I + II
- für Paare die **Magic Moment** - Seminare I + II
- für Singles & Andere die **Tantra - Massage - Seminare** - SensualTouch & Tantra - Yogamassage und

**The Art of Tantric Touch** - die professionelle Ausbildung für alle, die intensiver in Tantra Massagen einsteigen wollen und damit auch Geld verdienen möchten.

**Urlaubsseminare** und **Chakraseminare**, oder auch Seminare für "**Junge Mädchen/ Frauen**" und für "**Sixty and Alive**" sind geplant.

Ich freue mich, wenn Dich diese Arbeit interessiert und Du Dir die Link - Seite und die dazugehörige Homepage einmal genauer ansiehst - oder Du diese Adressen an interessierte Freunde und Bekannte weiter gibst.

<http://tantra-yoga-art.de/tantra-massagen-ars-amandi-die-kunst-zu-lieben/>  
[www.a-r-s-amandi.de](http://www.a-r-s-amandi.de)  
[www.tantra-heidelberg.info](http://www.tantra-heidelberg.info)

**Dieser Newsletter darf gern von Dir an Freunde und Verwandte weiter geleitet werden. Vielen Dank !**

Wenn Dir dieser Newsletter weiter geleitet wurde und Du ihn auch gern selber monatlich erhalten möchtest, kannst Du Dich hier anmelden

[NEWSLETTER - ANMELDUNG](#)

Wenn dieser Newsletter nicht an Dich gerichtet war oder Du diesen Newsletter aus einem anderen Grund nicht (mehr) jeden Monat erhalten möchtest, kannst Du Dich hier ganz leicht abmelden

[NEWSLETTER - ABMELDUNG](#)