

YOGA RAUM - NEWSLETTER

YOGA-RAUM.EU-HAUPTSTR. 62-KRIEGSTETTEN-079 287 39 60



Dezember 2019

हृदये नोकेत यत् यद्यपि हृदये, वीह वीह हबेन,
इत्यनेन हृदये यत् यद्यपि हृदये
वीह वीह नोकेत नुत्तेन.

इत्यनेन

Namasté ihr lieben Yogis und Yoginis

Die Zeit ist wieder da zum Innehalten bevor das Jahr zu Ende geht. Rückschau halten kann helfen, Erlebtes nochmal zu reflektieren und loszulassen. Wir haben wieder Zeit für Besinnlichkeit. Nehmen wir uns doch auch Zeit für unsere Familien und Freunde und lassen den Weihnachtskommerz unbeachtet an uns vorbeiziehen. An Weihnachten geht es um das bewusst machen, dass Liebe das grösste Geschenk ist das wir geben und bekommen können. Liebe kann die Welt verändern und jeder kann etwas dazu beitragen. Wenn du dich selbst liebst, liebst du deine Mitmenschen. Wenn du dich selbst hasst, hasst du deine Mitmenschen. Deine Beziehung zu den anderen ist nur ein Spiegelbild von dir selbst, sagte einst Osho. So geht es wieder um „Svadyaya“ die Innenschau, das aktive Beobachten unserer eigenen Natur. Wie sind wir? Was ist uns wichtig? Wie reagieren wir auf unsere Mitmenschen oder auf etwas das wir hören, lesen, sehen? Wenn wir bewusster geworden sind, fällt uns der letzte Schritt der „Niyamas“ nicht mehr so schwer. „Ishvara Pranidhana“ bedeutet Hingabe. Dadurch entwickeln wir Vertrauen in uns, in unser Leben, in unser Schicksal und können besser akzeptieren, dass das was uns im Moment passiert genau das Richtige ist. Es ist das was wir jetzt brauchen um uns weiter zu entwickeln. Dies gibt uns Sicherheit und nennt sich dann Urvertrauen. Es ist wie ein wohlig, warmes Bett in das wir uns abends zurückfallen lassen können.

Die Zeit ist auch wieder da für die bald legendären Anlässe mit Sabine: den MANTRA Abend und den YIN YOGA Workshop mit LIVE MUSIK. Wir freuen uns mit euch zusammen zu sein.

Und es ist wieder an der Zeit, euch zu entscheiden, ob ihr im neuen Semester vom 6. Januar bis zum 3. Juli 2020 mit dem Yogaunterricht weitermacht. Wenn ja, müsst ihr nichts tun und ich schicke euch bis Mitte Dezember eine neue Bestätigung/Rechnung. Falls ihr etwas ändern möchtet, gebt mir bitte so bald wie möglich Bescheid, damit ich alles wieder „büscheln“ kann.

Ich wünsche euch eine besinnliche Zeit
Herzlich
Michèle

WORKSHOPS, KURSE UND EVENTS BIS ENDE JAHR:



Yoga Nidra, Schlaf der Yogis

Freitag, 20. Dezember, 25. Januar, 28. Feb.
27. März und 24. April

Gönne dir eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen! Wir üben im sitzen und liegen ohne körperliche Anstrengung. Dieser Abend ist für alle Menschen geeignet, auch ohne Yogaerfahrung. Lass dich durch Meditation und die Tiefenentspannung führen und gönne Körper, Geist und Seele eine Erholung. CHF 40.- inkl. Geschichte, Tee und Knabbereien



Mantra singen mit Sabine

Samstag, 14. Dezember 2019, 18 – 20.30h

Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn viele aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äussere Welt.

Yehudi Menuhin

In einer wunderschönen und liebevollen Atmosphäre zusammen sein und singen ist etwas das uns miteinander verbindet. Sanskrit Mantras sind die heiligen Gesänge Indiens. Sie werden wiederholt und führen so zu einem entspannten, meditativen und harmonischen Zustand. Lass dich entführen in eine wundersame Welt der Klänge und Töne. Mit offenem Herzen lassen wir gute Energien fließen und nähren unsere Seele. Liebe und Frieden tragen wir in die Welt hinaus. Sabine kommt seit Jahren immer wieder mit einem stimmigen Programm zu uns. Jedes Mal ist es ein anderes Erlebnis. Lass dich überraschen.
Fr. 25.- pro Person inkl. Chai und Leckereien/ Kinder bis 12 J. gratis



Yin Yoga mit Live Musik

Sonntag, 15. Dezember 2019, 10 – 13h

Yin Yoga besteht vorwiegend aus innerer Arbeit.

Sie ist nährend, annehmend, meditativ. In den 5 – 10 Minuten lang gehaltenen Yogastellungen

kommen wir ganz im Moment an mit allem was ist:

Gefühlen und Körperwahrnehmungen. Je länger wir in der Stellung bleiben, begleitet von live Musik, welche uns einfühlsam in der Yogapraxis unterstützt und Geschichten und Texten zum Thema Loslassen, desto stärker tauchen wir in Prozesse ein die beseelen und befreien. Lass alles zu, alles darf sein. Du wirst mal hier eine Hand auf deinem Körper spüren, mal da eine Klangschale schwingen spüren. Einfach wunderbar. Geniesse diese spezielle Praxis. Wie flüssiger Honig schmelzen wir in den Boden und erleben nachhaltiges Wohlbefinden und eine tiefe innere Ruhe.

CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee



Yoga Pfingst-Wochenende im Entlebuch

29. Mai – 01. Juni 2020 im Galleli, Escholz matt –
www.galleli.ch

Nicht weit weg und doch in einer anderen Welt liegt das Galleli etwas abseits im Grünen der Ortschaft Eschholz matt. Ein gemütliches Haus – herzliche Gastgeber – eine wunderbare, schmackhafte Küche – ein grosser Yogaraum – eine Jurtensauna im Garten – ein Bach zum

kühlen – Hügel und Natur zum wandern – Yoga – Meditation – Entspannung – ein aussergewöhnlicher Ort – ursprünglich – friedlich – echt – Freude – Ruhe – Auftanken – Geniessen – Abschalten – Erholung für Körper, Geist und Seele

Yogakurs: CHF 290.- / Kost & Logis inkl. Jurtensauna CHF 275.-



Thai Yoga Massage

Termin nach Vereinbarung Montag – Freitag

Die Thai Yoga Massage hat ihre Wurzeln im Yoga, Ayurveda und Buddhismus und ist eine ganzheitliche, meditativ orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt. Mit rhythmischem, achtsamen Druck der Hände, Daumen, Unterarmen und Füßen entlang der Energielinien wirst du mit behutsamen, gezieltem Einsatz des Körpergewichts, mit Dehnungen, Gelenkmobilisationen und

schaukelnden Bewegung ins Schwingen und Fließen gebracht. Probiere es einfach selber aus oder mach deinen Liebsten eine Freude mit einem Gutschein.

CHF 100.– 1Std / CHF 120.– 1.5Std / CHF 140.– 2Std



Meditation

jeden Donnerstag-Morgen um 8 Uhr

Meditation in einer Gruppe erhöht die Energie und führt in einen tieferen und intensiveren Zustand. Wir bewegen den Körper zuerst sanft in der Ra-Ma-Da-Sa Heilmeditation, beruhigen den Geist mit der Wechselatmung und üben uns in der Adhara

Meditation, indem wir uns nacheinander auf achtzehn Energiepunkte im feinstofflichen Körper konzentrieren. Du bist in unserer kleinen Gruppe herzlich willkommen.



STUNDENPLAN 2019

6. Januar – 3. Juli 2020

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich. Interessierte melden sich für eine Probelektion (25.-) oder einen festen Platz an:

MONTAG	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 Plätze
	12:10 – 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	17:30 – 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	3 Plätze
	19:00 – 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 Plätze
DIENSTAG	18:00 – 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 Plätze
	19.30 – 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
DONNERSTAG	08:00 – 09:10	Meditation	Yoga-Raum	4 Plätze
	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5 Plätze
	18:30 – 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5 Plätze
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	7 Plätze
FREITAG	09.30 – 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	6 Plätze
	19:00 – 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	16 Plätze
	19.00 – 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	no limit
Mo – Fr	auf Anfrage	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	



Herzlichen Dank für das vergangene Yoga-Jahr.

Ihr seid alle so tolle Yogaschüler und ich bin die glücklichste Yogalehrerin.

Ich wünsche euch einen schönen Advent und Zeit für Besinnlichkeit.