

YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



Juni 2019

बेइन्देरइ ह्युएक्कीके बिन तेके, वएन्न डोनेर
ह्युएक्कीके इइ, वेएन तेके लीडेए.
बुएइ जपान

Namasté ihr lieben Yogis und Yoginis

Draussen sein macht mich glücklich, und ich hoffe euch ebenso. Draussen aktiv sein in der Natur... zu Fuss, auf dem Velo, am See, im See, auf dem SUP Brett, im Zelt, neuerdings im Wald am Bogenschiessen...liebe ich sehr. Viele von euch wissen, dass ich nicht ein Stubenhocker und gerne unterwegs bin. So suche ich auch immer wieder neue Orte für euch, für uns, wo wir Yoga und besondere Natur kombinieren können. Diese Orte sollen nicht alltäglich und wenn möglich Kraftorte sein wie zum Beispiel der Äschisee oder **Vosa di Dentro im Tessin**, wo wir im Juli unser Yoga-Retreat verbringen werden. Besonders glücklich bin ich, wenn ihr glücklich seid mit meiner Wahl. Details findet ihr wenn ihr weiterlest.

Bereits konnten wir einen ersten wunderbaren Abend mit Yoga am Äschisee verbringen und ich freue mich diesen Sommer noch viele weitere schöne Stunden mit euch draussen zu üben.

Sommerferien im Yogaraum 6. Juli - 12. August 2019

Das erste halbe Jahr ist mit Beginn der Sommerferien bereits Vergangenheit und wir schauen voller Vorfreude in die Zukunft. **Das neue Semester beginnt am 12. August 2019** und wir haben für euch wieder interessante Workshops, neu ist auch ein **Trommelbau-Kurs** und vielleicht nächstes Jahr eine Ferienwoche Yoga und Bogenschiessen im Schwarzwald geplant. Alle Yogaschüler, welche im neuen Semester weiterhin ihre Yogastunde besuchen wollen, müssen NICHTS tun und bekommen Anfangs Juli eine neue Bestätigung/Rechnung. Alle die etwas ändern wollen oder ihren Platz frei geben, meldet euch bitte bis Mitte Juni. Auch alle die es jetzt ruft mit Yoga zu beginnen oder wieder einzusteigen sind herzlich willkommen. Den Stundenplan mit den freien Plätzen findet ihr weiter unten.

Schön, wenn wir uns immer wieder sehen und zusammen Yoga üben dürfen.

Ich wünsche euch eine freudige, sonnige Sommerzeit und glückliche, erholsame und interessante Ferien.

Herzlich
Michèle

**P.S. meditieren in der Gruppe Do um 8:00
hat noch freie Plätze!**

WORKSHOP- YOGA RETREAT - MASSAGE



Open Air Yoga am Äschisee

jeden Freitag, 19 - 20 Uhr
im September um 18 - 19h

bei schönem Wetter im Strandbad
wunderschöner Kraftort in der Nähe von
Herzogenbuchsee. Bitte nimm deine
Yogamatte mit. Wir üben unter schattigen

Bäumen und auf saftiger Wiese mit Blick auf den See und den
Sonnenuntergang. Du entscheidest
ob du vorher ein Bad nimmst oder einfach die ruhige Stimmung auf dich
wirken lässt. CHF 15.- plus Badieintritt

AUSGEBUCHT mit Warteliste!



Yoga Retreat im Tessin

20. Juli - 27. Juli 2019

wählbar Sa-Sa, Sa-Mi oder Mi-Sa

Retreat bedeutet Rückzug vom Alltag. Raus in
die wildromantische Natur des Tessins. Wir
kommen zu Fuss an und entfernen uns Schritt für
Schritt von der geschäftigen Welt. Mit Yoga,
Meditation und individuellen Wanderungen nimmst
du dir eine Auszeit und tauchst ein in diesen
friedlichen Kraftort voller Ruhe und Magie. Der

Ort „Vosa di Dentro“ liegt am Anfang des Onsernone Tals inmitten
eines Kastanienwaldes in wunderschöner wilder Natur. Wir bieten dir
Erholung, Bewegung, Entspannung, Neuorientierung, Gruppenunterkunft
ohne Luxus, gemeinsame Mahlzeiten und anregende Gespräche, einen
kleinen Pool und eine offene Yogaplattform im Freien.

Yogakurs: Sa-Sa CHF 500.- / Sa-Mi CHF 280.- / Mi-Sa CHF 260.-

Unterkunft: CHF 100.- pro Nacht inkl. Vollpension



noch 4 Plätze frei!

Trommelbau-Kurs in Bolken

Freitag - Sonntag, 30. August - 1. Sept.

Jede Schamanen-Trommel ist ein Geschenk der Natur!

An diesem Wochenende hast du die tolle Gelegenheit unter Anleitung deine ganz

persönliche Kraft-Trommel zu bauen. Am Freitag Abend legen wir die Tierhäute ein und filzen einen Schlägelkopf. Am Samstag haben wir den ganzen Tag zur Verfügung an unserer Trommel zu werken bis sie am Abend fertig ist und über Nacht trocknen kann. Der Rahmen ist aus stabilem Holz, das mit der Krafttierhaut bespannt wird, aus welchem auch das Haltekreuz geknüpft wird. Am Sonntag Morgen treffen wir uns nochmal um die Trommel in einem Ritual zu weihen und gemeinsam das erste Mal darauf zu spielen.

Der Workshop findet an der Inkwilerstr. 18 in Bolken statt.

Es hat Platz für maximal 6 Personen!

CHF 500.- inkl. Material und Mittagessen am Samstag



Motherdrum-Erlebnis- Vortrag mit Armin

www.trommeln-ursprung.de

**Samstag, 14. September 2019
19 - 21 Uhr**

Erlebe das Wesen der Pflanzenhelfer und der Steinwesen und lass dich tragen durch die kraftvollen heilenden Klänge der Trommel. Erfahre was Mother-

drumming ist und wie es funktioniert. Du bekommst Antworten darauf was ein Medizinrad ist und was die Steine und Pflanzen für eine Wirkung auf dich ausüben können. Interessante Erkenntnisse wie Krankheiten geheilt werden können werden dir an authentischen Beispielen erklärt.

An diesem Abend hast du die Gelegenheit selber zu trommeln entweder auf deiner eigenen selbstgemachten Trommel (siehe Workshop oben) oder auf der grossen Motherdrum.

CHF 40.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee

Einzel Sitzungen inkl. Bachblütenberatung auf Voranmeldung



Thai Yoga Massage

Termin nach Vereinbarung Montag - Freitag

Lass dich berühren und geniesse es einfach nichts tun zu müssen! Die Thai Yoga Massage wird bekleidet am Boden auf einer Matte durchgeführt. Mit rhythmischem Druck mit den Handballen, Daumen, Ellbogen und Füßen werden die Sen-Linien bearbeitet und gelöst; werden Gelenke sanft mobilisiert und Gewebe gedehnt. Deine

Energie wird wieder ins 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



STUNDENPLAN 2019 12. August - 20. Dezember

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich. Interessierte meldet euch jetzt für eine Probelektion (CHF 25.-) oder einen festen Platz an:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3 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	2 Plätze
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 Plätze
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	7 Plätze
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5 Plätze
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4 Plätze
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	7 Plätze
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4 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	

VORSCHAU:



Yoga Pfingst-Wochenende im Entlebuch

29. Mai - 01. Juni 2020 im Galleli,
Escholzmatt - www.galleli.ch

Nicht weit weg und doch in einer anderen Welt liegt das Galleli etwas abseits im Grünen der Ortschaft Escholzmatt. 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.-

SCHÖNE FERIEEN!

