

# YOGA RAUM NEWSLETTER

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



September 2025

शुभे लोके वीरे ह्येवाइहेतो, वीण्डे हिन्युनेहेलेन, वीरे तेरे नीचेत  
बानवेदरुन कान्. शुभे लोके लुत, वीण्डे शु बानवेदरुन, वीरे तेरे बान-  
वेदरुन कान्. पुनरे वीरे ज्येइहेतो, वेइ हाने चरुल बानवेदरुन शु  
पुनरेइतेवेदेन.

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Jeden Monat schreibe ich einen Newsletter und versuche jeweils etwas zum anregen, nachdenken oder zum umsetzen weiterzugeben. Am 1. September hat mich meine Mama gefragt, ob ich den September-Newsletter denn noch nicht geschickt hätte und ich musste voller Schrecken feststellen, dass ich gar nicht daran gedacht habe, überhaupt einen zu schreiben! Meine Gedanken und meine Aufmerksamkeit waren die letzten Wochen und Tage ganz woanders. Wie die meisten von euch wissen, suchen wir seit langem eine neue Wohnung oder Pachtland oder ein Häuschen... was auch immer, jedenfalls ein neues Zuhause. Kurz vor Monatsende bekamen wir ein paar sehr interessante Angebote, haben tolle Menschen kennengelernt und spannende Begegnungen gehabt. Alles hat ein wenig gedrückt und gedrängt... da der Vermieter ja bekanntlich auf Ende Monat im Besitz der Kündigung sein muss. Ich wohne schon seit 20 Jahren in diesem Haus und mit unseren früheren Vermietern hatten wir ein sehr freundschaftliches und offenes Verhältnis. Mit den Neubauplänen unseres neuen Vermieters, einer Immo AG, hat sich unsere Wohnsituation sehr zu unseren Ungunsten verändert und eine Vertragsänderung, die uns eine jetzige Kündigung möglich gemacht hatte, kam nicht rechtzeitig zu Stande.

Wie sehr unsere gewohnte Wohnsituation und ich mit ihr durch diesen Vermieter-Wechsel aus der Bahn geworfen wurde, habe ich gemerkt, als ich realisierte, dass ich gar keinen Newsletter vorbereitet hatte.

Wie können wir mit schwierigen Situationen umgehen, uns nicht in Machtspiele verstricken lassen und doch trotz allem Unbehagen fair und wohlwollend bleiben? Mal so, dass wir alles immer aus beiden Perspektiven betrachten sollten; eine Immobilien AG ist nun mal kein Familienbetrieb und die Interessen sind sicher ganz anderer Art. Und dann, so funktioniert es bei mir auf jeden Fall, ohne grosse Reibung und Widerstand für sich Bilanz zu ziehen und ruhig aber entschlossen danach handeln.

Ich bin ja für meine Gefühle und Empfindungen selber verantwortlich. Das was diese Geschichte bei mir ausgelöst hat, ist nur meine ganz persönliche Sicht der Dinge. Auf der anderen Seite sieht es wahrscheinlich ganz anders aus, was weiss ich schon? Und wenn du das gerade liest, hast du bestimmt nochmals eine andere Sicht.

Und hat es nicht auch immer etwas Gutes, denn jetzt habe ich den Newsletter doch noch fast „rechtzeitig „ geschrieben und ein Thema gefunden, das uns doch alle auf die eine oder andere Weise mal wieder betrifft.

Ich wünsche uns allen viel innere Ruhe und Gelassenheit, dass unsere menschlichen Beziehungen respektvoll und achtsam bleiben und das Bewusstsein von uns Menschen sich vielleicht doch einmal noch zum Guten wendet.

Ich lade dich wie immer herzlich ein, dein Leben mit Yoga zu bereichern, deinen Körper, Geist und Seele stets mit neuen Impulsen, sei es Bewegung, Kraft, Dehnung, Entspannung, Stille und positiven Gedanken zu nähren. Komm gerne in wöchentliche Yogastunden, zu speziellen Anlässen wie Yoga Nidra oder zur Klang-Meditation und zum Mantra Abend im Advent. DENN DU BIST DAS WICHTIGSTE - SCHAU GUT ZU DIR!

Herzlichst Michèle

- YOGA AM ÄSCHISEE bis Ende Saison...
- KLANG-MEDITATION am 19. September
- YOGA NIDRA startet am 26. Sept.
- FREIE PLÄTZE SIEHE UNTEN
- HERBSTFERIEN 27.9. - 19.10.



## S T U N D E N P L A N 2. Semester 11.8. - 19.12.

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend. Melde dich für einen festen Platz an, Verfügbarkeit siehe unten: Auch für eine Schnupperlektion melde dich bitte an schau aber nicht auf die Verfügbarkeit. Bitte bring passend 25.- in bar mit. Du bist immer willkommen!

### Verfügbarkeit für feste Plätze:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	7
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	2
	18.00 - 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab Mitte Mai
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	bis Ende April
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine





# Yoga am Äschisee

**Freitag, 18 - 19 Uhr  
bis Ende Saison bei schönem Wetter**

Yoga unter freiem Himmel - wir lassen uns überraschen von immer anderen Stimmungen an diesem wunderschönen Kraftort.

Es hat genug Platz für alle, die kommen möchten. Gerne darfst du dich vorher anmelden. Nimm deine Yoga-Matte oder ein

Tuch mit und genieße eine unvergessliche Yoga-Praxis in der Natur mit all ihren Elementen und dem See vor dir.

CHF 15.- als Ausgleich für mich bitte in bar passend mitbringen. Der Eintritt ins Strandbad kann nur bar bezahlt werden. Ich freue mich auf Dich!



# Klang-Meditation

**Freitag, 19. September 19 - 20.10 Uhr**

Im Stehen werden "Aufladeübungen" gemacht um die Energie danach im sitzen und liegen besser zu empfangen. Im Nimrad sitzend (Energierad mit Heilsteinen) führt uns Armin durch eine Meditation. Dann legen wir uns hin und lassen uns 30 Minuten von Klängen in andere Wahrnehmungsebenen

entführen und spüren eine tiefe Entspannung durch die Schwingung der verschiedenen Klang-Instrumenten.

CHF 20.- bis 30.- je nach Ermessen





# Yoga Nidra

Freitag, 19 - 21 Uhr

26. September und weiter 1x im Monat

Einkuscheln, ruhig werden, auf allen Ebenen entspannen und aufgeräumt wieder in den Alltag gehen. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung für alle Menschen. Lass dich führen und erlebe eine frische, entspannte Wachheit, die dich die nächsten Tage begleiten wird.

Mit dem Sankalpa setzt du eine positive,

kraftvolle Absicht in deinem Unterbewusstsein, die sich in deinem Leben erfüllen wird.

CHF 40.- inkl. Sankalpastein, Bettmüpfeli und Schlummertee



Herbst-Ferien 27.9. - 19.10.

