

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Juni 2026

संतोषा – Zufriedenheit

ॐ नमोऽस्तुते

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Im Yoga gibt es den Begriff **Santosa** der bedeutet, dass wir zufrieden sind mit dem was ist, es geht um Genügsamkeit, dem Glücklich sein an sich. Das Wort klingt, wie es ist: sanft, liebe-

voll und glücklich. Glücklich sein mit sich, mit dem, was man hat und ist. Ja sagen zum Leben, wie es ist. Um diese Zufriedenheit erreichen zu können, musst du zuerst heil und ganz werden. Den Durchbruch zu anhaltender Freude erreichen wir, indem wir begreifen, dass unser Glück in unseren eigenen Händen liegt.

Oft nörgelt unser Verstand vor sich hin: das könnte besser sein, dies könnte anders sein. Nichts ist gut genug. Zufriedenheit ist Wachheit für alles was da ist. Keine Erwartungen haben, nicht ständig deinen Wünschen hinterher rennen, sondern zufrieden sein, mit dem, was du hast. Phu! Ganz schön schwierig...

Glaube daran: Alles ist gut – Alles ist schön

Alles ist bereits in dir vorhanden und kommt nicht von anderen, kommt nicht von aussen

Jeder kann glücklich und zufrieden sein, macht man sich erst einmal den inneren Reichtum, die Vitalität des Körpers und des Geistes bewusst. Es ist eine bewusste Entscheidung, beschreibt Baird T. Spalding in seinem Klassiker „Leben und Lehren der Meister im fernen Osten“ Band 1-3.

Übung:

Geh – entweder physisch oder in deiner Vorstellung – an einen angenehmen Ort, wo die Umgebung ein Gefühl von Frieden und Freude hervorruft. Bleibe einige Zeit bei dieser Erfahrung, sich in dieser Umgebung wohlfühlen, und beobachte, ob du spontan zu lächeln beginnst. Wenn sich das Lächeln einstellt, behalte es auf deinem Gesicht, schliesse die Augen und reise nach innen. Nimm wahr, wie das äussere Lächeln vom inneren Lächeln der Zufriedenheit des Herzens übernommen wird. Wenn du den physischen Ort verlässt, bleibt das äussere Lächeln eine ständige Erinnerung an deine innere Zufriedenheit. Teile dieses Lächeln mit allen Menschen die dir begegnen. Und wenn sich deine Zufriedenheit ab und zu versteckt, locke sie mit einem Lächeln auf deinen Lippen wieder hervor.

Yoga ist so wunderbar, weil er für alle Menschen möglich ist und immer gut tut, egal in was für einer Stimmung du gerade bist. Komm gerne in wöchentliche Yogastunden, zu speziellen Anlässen wie der Klang-Meditation oder an den Äschisee, wo wir in freier Natur Yoga üben. Ich freue mich auch Dich.

Lächle und die Welt verändert sich!

Herzlichst Michèle

KLANG-MEDITATION FR 12. JUNI

YOGA AM ÄSCHISEE JEDEN FREITAG 18 UHR



Klang-Meditation

Freitag, 12. Juni 19 - 20.10 Uhr

5 Min. aufladen im Stehen
20 Min. geführte Meditation sitzend im Nimrad
40 Min. Klang-Reise in der Rückenlage

Die wohltuenden und beruhigenden Töne der Klangschale, Zimbel, Koshi, Gong, Rainstick und Glocke werden dich verzaubern und in andere Dimensionen führen. Hautnah erlebst du die harmonischen Schwingungen und mit etwas Glück erhältst du einen Platz auf der Monochord Klangliege und unter der Motherdrum. Lass dich entführen auf eine

entspannende Reise, lass allen Ballast und Stress los und tauche erfrischt und wie neugeboren wieder in den Alltag ein. Armin freut sich auf Dich.
Ausgleich nach eigenem Ermessen (Vorschlag CHF 30.-)



Yoga am Äschisee

Jeden Freitag 18 Uhr

bei schönem Wetter im Strandbad

Was gibt es Schöneres, als draussen Yoga zu üben? Der Äschisee ist ein idyllischer Kraftort in der Natur. Wir üben Hatha Yoga auf saftiger Wiese unter schattigen Bäumen mit Blick auf den See und die untergehende Sonne. Meistens haben wir viel Raum, Platz und Ruhe. Jedes Mal erwartet uns eine etwas andere Stimmung. Yoga an der frischen Luft ohne Dach über dem Kopf, dem Wetter ausgesetzt ist ein spezielles Erlebnis, das uns mit allen Elementen in Verbindung bringt.

Vielleicht hast du vorher Zeit im See zu schwimmen oder einfach die einmalige Stimmung auf dich wirken zu lassen.

Ausgleich CHF 15.- + Badieintritt (nur Bargeld möglich)

Bitte nimm deine Yogamatte mit und melde dich bis spätestens Fr Mittag an.



S T U N D E N P L A N 2026

1. Semester 9. Februar - 3. Juli

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend.

Melde dich an für eine Schnupperlektion oder einen festen Platz mit Angabe von Tag und Zeit.

Für eine Schnupperlektion gilt die Verfügbarkeit nicht, wir finden immer einen Platz. Du bist jederzeit willkommen!

Bitte bring passend 28.- in bar mit.

Verfügbarkeit für feste Plätze:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	7
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	6
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3
	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	6
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	18.00 - 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab Mitte Mai
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab September
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine

