

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Juli 2026

वहान वार न्दोइएन, क्ठन्नएन वार न्दु एन्ड वेइ लेबेन अरु
व्दोइए बेट्राचतेन. वार व्दत्तेइएन वेइ परइपेक्तीव एन्ड
एन्वेक्तेन वेइ चोइसोत् वेइ लेबेनइ.

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Rilke: „Man muss Geduld haben mit dem ungelösten im Herzen
und versuchen die Fragen selber lieb zu haben wie verschlossene

Stuben und wie Bücher die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind... Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch!“

Und ja, er ist da! Mit allem was dazugehört: der Fülle der Natur, den langen Tagen voller Licht und Sonnenschein, Badezeit, Reisezeit. Jeanne Ruland schreibt: „Es ist immer wieder wichtig, die Seele baumeln zu lassen, sich Erholung und eine Auszeit vom Alltag zu gönnen. In dieser Zeit, in der wir scheinbar nichts tun, kann das Universum in unserem Leben wirken und Energie anziehen. Durch eine Lücke tanzt der grosse Geist und lenkt die schicksalhaften Kräfte. Wasser und Feuer vereinen sich im Kessel der Wandlung und bringen Neues hervor. Was wir gesät haben, trägt nun Früchte...“ Wenn du in diesem Sommer dein Zuhause nicht verlässt oder schon Ferien hattest, kannst du auch eine geistige Reise machen. „Dabei begibst du dich bewusst in deine innere Welt. Alle Macht kommt von innen. Der Startpunkt kann dein innerer Garten sein, in dem ein Baum steht, der dich mit allen Welten verbindet. Bitte deinen geistigen Führer, Schutzengel... zu dir. Sie nehmen dich sanft unter ihre Fittiche. Du wirst langsam nach oben gezogen und siehst diesen wunderbaren Planeten aus der Perspektive des Weltraums. Betrachte ihn eine Zeitlang. Ein Ort oder mehrere Orte beginnen zu leuchten. Langsam fliegst du mit deinen Begleitern darauf zu. Schau, welche Orte es sind, die dir entgegenblitzen. Lasse dich nun an einen der Orte bringen, die auf-leuchten. Was nimmst du wahr? Wie geht es dir dort? Was fühlst du? Was riechst du? Was kannst du berühren? Vielleicht begegnet dir an diesem Ort ein Wesen, vielleicht auch mehreren. Frage sie, warum es dich an diesen Ort zieht und ob du ihn real aufsuchen sollst. Höre, was gesagt wird. Dir wird etwas überreicht. Das kann ein Symbol, eine Energiekugel, ein Wort oder was auch immer sein. Nimm dieses Geschenk an und bedanke dich für diese Erfahrung. Deine Engel, stets an deiner Seite, ziehen dich langsam wieder in die Höhe und bringen dich zurück in deinen inneren Garten. Dort verankerst du diese neue Energie. Schau, was passiert und ob sich dadurch in deinem inneren Garten etwas verändert. Schreibe das Erlebte auf. Die Ebenen beeinflussen sich gegenseitig. Du wirst mit der Zeit eine Veränderung in deiner alltäglichen Wirklichkeit erleben und immer mehr die Schöpferkraft des Geistes in dir erkennen. Die Reise des Bewusstseins beginnt in dir. Schau, ob du es möglich machen kannst, tatsächlich an diesen Ort zu reisen.“

Ich freue mich, dich auf deiner Reise, deinem Yoga-Weg begleiten zu dürfen. Wir starten mit dem neuen Semester am Montag, 10. August. Komm gerne weiterhin oder neu in wöchentliche Yogastunden, zu speziellen Anlässen wie der Klang-Meditation oder an den Äschisee, wo wir in freier Natur Yoga üben. Eine wunderschöne, bereichernde Sommerzeit und bis bald!

Herzlichst Michèle



STUNDENPLAN 2026

2. Semester 10. Aug - 18. Dez.

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	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	Warteliste
	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	3
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	18.00 - 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	bis Mitte Sept
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab September
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine



**Ich wünsche allen eine wunderschöne
Sommerpause**





Yoga am Äschisee

Ab August wieder 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.

