

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



September/Oktober 2026

ਲਗਭਗ ਵੇਰ ਪੁਰੇ ਹਿੰਦੋਂ, ਜਦੋਂ ਵੇਰ ਟਾਗ਼ ਝੋਟੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ,
ਪਰੇ ਲਗਭਗ ਵੇਰੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ ਵੀ ਹੋਣ
ਭਾਵਿਤ ਹੋਣ, ਕਿ ਵੇਰੋਂ ਵੇਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵਿਤ ਹੋਣ।

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Vielleicht schaust du etwas wehmütig zurück auf die vergangene schöne Sommerzeit. Vielleicht bist du froh, ist es endlich nicht mehr so heiss. Wir können nichts festhalten, denn auch die Natur hält nicht's fest, hält nie still, ist immer im Wandel. Schon wird es wieder schneller dunkel am Abend und am Morgen ist eine Jacke auf dem Velo ratsam.

Die Kräfte der Wandlung sind jetzt besonders aktiv. Es wird aufgeräumt, neu geordnet, gezählt, reflektiert, gesammelt, eingekocht. Wir befinden uns am Übergang zwischen dem langsam untergehenden Licht und der heraufkommenden Nacht. Letzte Woche sahen wir eine grosse Anzahl Störche in einer Reihe auf dem Kirchendach in Kriegstetten, bereit in den Süden zu ziehen. Langsam bereitet sich die Natur vor, das abzuwerfen, was überflüssig geworden ist. Es ist eine gute Zeit deinen Körper durch eine Fastenkur zu reinigen. Schaffe dir jeden Tag etwas Zeit um ungestört nach innen zu lauschen. Zentriere dich und richte dich neu aus.

Die Natur zieht langsam ihre Kraft in die Wurzeln zurück. Auch wir werden an unsere Wurzeln, unsere Ahnen, Familien und Familiengeschichten erinnert. Alte Themen können in unserem Innern wie Nebel im Herbst aufsteigen, damit wir sie von einer neuen Perspektive betrachten, bearbeiten, verarbeiten und in uns heilen können. Gemeinsam stimmen wir uns auf die dunklere und stillere Jahreszeit ein.

Vergiss nicht jeden Tag, vielleicht vor dem zu Bett gehen für etwas zu danken, dass dir in den Sinn kommt. Danke zu sagen, heisst zu bemerken und anzuerkennen, was in deinem Tag, in deinem Leben gerade gut läuft, was dir zufließt. Das kann irgendetwas sein, jemand der dir zugelächelt, dass du dich gesund ernährst, dass du geliebt wirst... Dankbarkeit zu empfinden erhöht immer deine Lebensfreude.

Ich freue mich, etwas von der Yogafülle in den grossen Kreislauf zurückzugeben und mit dir zu teilen. Komm gerne weiterhin oder neu in wöchentliche Yogastunden und zu speziellen Anlässen:

Herzlichst Michèle

Yoga am Äschisee Freitag 11. September 18 Uhr

Klang-Meditation Freitag 18. September 19 Uhr

Yoga Nidra Freitag 25. September 19 Uhr

Herbstferien 26.9. - 18.10. im Yoga Raum

Motherdrum Ahnentag Sonntag 1. November 9-18 Uhr

Erwecke den Alchemisten in dir 13. - 15. November

Meditation für den Frieden Freitag 4. Dezember 19 Uhr

Mantra & Cacao Samstag 12. Dezember 18 Uhr



STUNDENPLAN 2026

2. Semester bis 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	4
	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	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



Yoga am Äschisee

Die letzten Freitage der Saison um 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 Zeit im See zu schwimmen oder einfach die einmalige Stimmung am Ufer auf dich wirken zu lassen.

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

Bitte nimm deine Yogamatte mit und melde dich vorher an.