

Armin und ich haben am Freitag, 20.3. geheiratet und unseren Termin auf dem Standesamt einfach um zwei Monate vorverschoben. So können wir verhindern, dass uns die äusseren Umstände trennen, da er ja aus Deutschland kommt. Es war ein wunderschöner Tag, der perfekte Frühlingsanfang und wir haben ihn im ganz kleinen Rahmen gefeiert. Fast hätte man vergessen können, was gerade los ist auf der Welt. Wir fühlen eine tiefe Liebe füreinander, eine innige Verbundenheit ganz tief in uns drin. An diesem Ort der in jedem von uns existiert sind wir sicher und aufgehoben und verbunden mit allem und allen. Die Liebe ist die grösste Kraft, die alles verbindet, die alles durchdringt und überwindet. Diese Liebe ist für alle da, es hat genug für jeden.

Bleibt weiterhin ruhig und geht solange ihr könnt in die Natur. Singt Mantras, z.B. das hier: „OM TARE TUTTARE TURE SOHA“, ein sehr kraftvolles Mantra, welches uns vor inneren und äusseren Gefahren beschützt. Eine eingängige Version könnt ihr von Deva Premal herunterladen und einfach mitsingen, so oft wie möglich. Meditiert und wer nicht weiss, wie das geht; setzt euch einfach hin, der Rücken soll aufgerichtet sein, lehnt euch nicht an. Ihr könnt auf dem Boden sitzen, auf einem Stuhl, sogar auf dem Sofa. Schliesst die Augen und atmet tief ein und aus, bis sich der Atem beruhigt hat und feiner geworden ist. Es gibt unzählige Meditationsarten und Methoden die uns helfen ruhig zu werden. Ich empfehle euch einfach, nach innen zu lauschen und ganz wach in der Wahrnehmung zu bleiben. Die Gedanken können wir nicht abstellen, es gibt keinen Knopf zum ausschalten. Nehmt wahr wie es euch geht, was ihr denkt. Vor was habt ihr Angst? Was gibt euch Sicherheit, Vertrauen, Hoffnung, Zuversicht? Viele haben ihre Arbeit, ihr Einkommen verloren, manchmal kommt plötzlich eine Idee, wie es jetzt weitergehen soll.

Die Yogaphilosophie und die alten Schriften sagen alle das Gleiche. Im Leben auf der Erde hat jeder einzelne eine Aufgabe zu erfüllen. Wir wollen/sollen uns weiter entwickeln, und streben an, möglichst Gutes zu tun. Der Tod sei ein Übergang in eine andere Form, wo wir Pause haben, ausruhen dürfen, und uns vorbereiten auf die „nächste Runde“. So etwa wie wenn wir am Ende unserer Yogastunde in Shavasana liegen. Yogaübungen halten uns beweglich in Körper, Geist und Seele und wir können besser mit schwierigen Situationen umgehen. Es geht alles einmal vorbei, alles ist immer in ständiger Veränderung. Wir leben nur im Moment wirklich. Die Vergangenheit sind Erinnerungen und die Zukunft sind Wünsche. Die Gegenwart ist da wo wir jetzt sind.

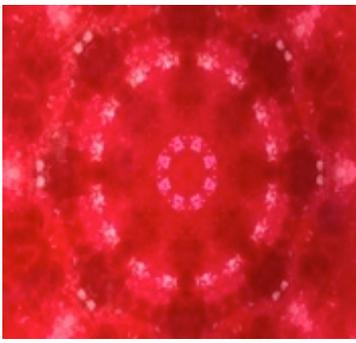
Ich versuche gerade, euch jede Woche eine Yogalektion auf meine Webseite zu laden, die ihr online mitmachen könnt. Habt Geduld, denn dies ist eine grosse Herausforderung für mich, da ich keine Ahnung habe von diesen Dingen.

Am 27. März möchte ich euch eine Yoga-Nidra Stunde aufnehmen, die ihr machen könnt.

Und wer weiss, vielleicht können wir uns Ende April wieder persönlich sehen im Yoga Raum. Da freue ich mich schon wieder sehr darauf. Hoffen wir, dass diese spezielle und auch spannende Zeit gut vorüber geht, wir gestärkt und mit neuer Energie unser soziales Leben wieder aufnehmen können.

Geniesst die Ruhe, die sich jetzt ausbreitet und seid zuversichtlich.
Möget ihr alle beschützt und geliebt sein.

Herzlich Michèle



Motherdrum - Portaltag

Sonntag, 26. April 2020, 10 - 16 Uhr

Das Portal „der sinnlichen Herzenskraft“

Gemeinsam werden wir mit den „Steinwesen im Medizinrad“ beginnen und uns auf diese magische Welt einstimmen. Hierzu gibt es viel Hintergrundwissen zu Steinen, Medizinrädern und Steinkreis Portalen. Nach verschiedenen Steinkreiserfahrungen

werden wir das aktuelle Portal öffnen: „Portal der sinnlichen Herzenskraft.“ Das Erlebnis wird durch die kraftvollen, heilenden Klänge der Muttertrommel intensiviert und diese Erfahrungen ausgetauscht.

CHF 100.- pro Person min. 4 / max. 9

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.-



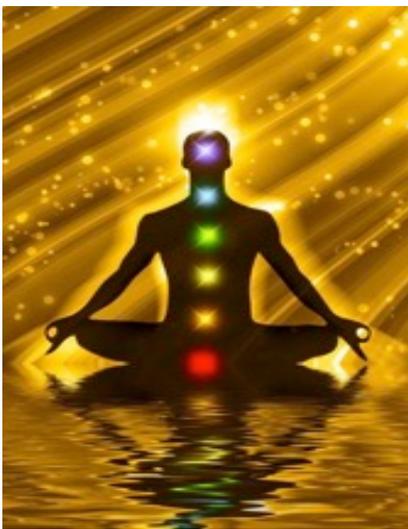
STUNDENPLAN 2020

6. Januar - 3. Juli

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich. Interessierte melden sich für eine Probelektion (25.-) oder einen festen Platz an:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2 Plätze
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	7 Plätze
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4 Plätze
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 Plätze

DIENSTAG	18:00 – 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2 Plätze
	19.30 – 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
DONNERSTAG	08:00 – 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5 Plätze
	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	7 Plätze
	18:30 – 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3 Plätze
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
FREITAG	09.30 – 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5 Plätze
	19:00 – 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	16 Plätze
	19.00 – 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	no limit
Do und Fr	14.00 – 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage



Meditation

jeden Donnerstag-Morgen um 8 Uhr

Meditation in einer Gruppe erhöht die Energie und führt in einen tieferen und intensiveren Zustand. Wir bewegen den Körper zuerst sanft in der Ra-Ma-Da-Sa Heilmeditation, beruhigen den Geist mit der Wechselatmung und üben uns in der Adhara Meditation, indem wir uns nacheinander auf achtzehn Energiepunkte im feinstofflichen Körper konzentrieren. Du bist in unserer kleinen Gruppe herzlich willkommen.

klicke auf den Link um das Filmchen zu sehen:

<https://youtu.be/ijTP6uQcfEs>

