

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Dezember 2025 / Januar 2026

धन्यवाद, धन्यवाद देव तहो देव प्रदक्षिणायोगी भोई.
चोन हेरजेन इहोहेन वधौनखतेन उने दौन
झुतेइ नएतेइ ज़ाह.

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Mit Erstaunen habe ich festgestellt, dass wir bereits seit 10 Jahren im Yoga-Raum in Kriegstetten sind. Viele von euch haben die Umbau-Zeit mitgemacht. Wisst ihr noch, wie die Arbeiter manchmal sogar für unsere Schlussspannung eine Pause eingelegt haben, damit wir Ruhe hatten? Der Raum fühlt sich immer stimmiger an und ich bin unendlich dankbar für all die wunderbaren Menschen, die hier fast täglich ein- und ausgehen. Eine grosse Bereicherung ist auch, dass Armin, mein lieber Mann, seit 2020 den Medizinraum nebenan für seine energetischen Therapien für Menschen zur Verfügung stellt und wir den ganzen Dackstock mit seiner wohlthuenden Atmosphäre gemeinsam nutzen dürfen.

Jetzt sage ich **DIR** von ganzem Herzen **DANKE** für die vielen bereichernden Yoga-Stunden, Gespräche und Begegnungen für dein Dasein und dein Vertrauen in diesem zu ende gehenden Jahr. Danke bist du Teil der Yoga-Family, ich wünsche dir schöne Weihnachten und ein gutes neues Jahr. Der Yoga- und Medizinraum macht im Januar Pause. Das neue Semester startet am 9. Februar 2026.

In der allgemeinen Hektik vor Weihnachten ist es immer wieder gut, sich Zeit zu nehmen, in die Stille zu gehen, ruhig zu werden und nach innen zu lauschen. Gib zurück, was du dir ausgeliehen hast, begleiche Schulden, ziehe Bilanz und führe Dinge zu Ende soweit du kannst. Themen in dieser Zeit sind: - Reinigung (Räuchern) - das alte Jahr gut abschliessen (Sperrnächte ab 8. Dez.) - Orakeln für das neue Jahr - und sich neu ausrichten (mit den Raunächten 24.12. - 6.1.) Unten findest du drei Anlässe zum runterfahren, auftanken, geniessen.

Im Yoga-Unterricht sind wir mitten in einer intensiven Zeit mit vielen spannenden Einblicken in die Chakra Lehre. Ich freue mich, wenn es dazu beiträgt, dich und deine Mitmenschen besser kennen- und verstehen zu lernen. Als Abschluss steht dir ein Chakra-Test als **Download vom 20.12. bis 7.2.** zur Verfügung auf www.zentrum-fuer-wohlfinden.ch

Ich lade dich auch im neuen Jahr ganz 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. **DENN DU BIST DAS WICHTIGSTE - UND BIST ES DIR WERT!**

Herzlichst Michèle

• **FRIEDENS-MEDITATION Fr 5. Dez.**

• **MANTRA & KAKAO, 13. Dez.**

• **YOGA NIDRA Freitag, 19. Dez.**

• **YOGA-RAUM PAUSE 20.12.-7.2.**



Klang-Meditation für den Frieden

Freitag, 5. Dezember 19 – 21 Uhr

Der Friede beginnt im eigenen Herzen mit Übungen und Meditationen wie dem hawaiianschen Vergebungs-Ritual Ho'oponopono. Werde dann still und tauche ein in die Welt der Klänge von Armin.

Wir spüren, wie der innere Frieden sich ausbreitet und ein gemeinsames Feld der Liebe entsteht. Sei herzlich willkommen.
Ausgleich nach eigenem Ermessen (Vorschlag CHF 30.-/40.-)



Mantra-Abend mit Kakao Zeremonie

Samstag, 13. Dezember 18 – 21 Uhr

mit Désirée, Anja und Sascha

In einer wunderschönen und liebevollen Atmosphäre treffen sich Herzensmenschen. Zusammensein ist etwas, das uns tief in der Seele verbindet. Ein feiner Zeremonial-Cacao

verbindet uns mit Mutter Erde, öffnet unser Herz und lässt uns mit Hingabe einschwingen in einen Abend voller Klänge uralter Sanskrit Mantras, welche unsere Liebe freisetzen und Frieden und Wohlwollen in die Welt hinaus tragen.

Ausgleich nur bar nach eigenem Ermessen (Vorschlag CHF 30.-)





Yoga Nidra

Freitag, 19. Dez./27. Feb./27. März/
24. April 19 - 21 Uhr

Einkuscheln, ruhig werden, auf allen Ebenen entspannen und aufgeräumt wieder in den Alltag gehen. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung für alle Menschen. Wir lernen auf der Alphawelle konstant zu bleiben und schaffen so eine hohe und wirkungsvolle

Qualität des Ausruhens. Der Körper wird erfrischt und der Geist rein und klar. 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, Bettmümpfeli und Schlummertee

YOGA-RAUM PAUSE 20.12. - 7.2.



STUNDENPLAN 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	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 19.30 – 20.40	Hatha Yoga Power Yoga	Yoga-Raum Yoga-Raum	Warteliste 5
Donnerstag	08:00 – 09:10 09:30 – 10:40 18:30 – 19:40 20:00 – 21:10	Meditation Hatha Yoga Hatha Yoga Hatha Yoga	Yoga-Raum Yoga-Raum Yoga-Raum Yoga-Raum	7 4 Warteliste 4
Freitag	09.30 – 10.40 18.00 – 19.00 19.00 – 21.00	Slow & Deep Open Air Yoga Yoga Nidra	Yoga-Raum Äschisee Yoga-Raum	4 ab Mitte Mai ab September
Do und Fr	14.00 – 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine

ICH FREUE MICH AUCH DICH!

