

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



Juni 2024

regnet eş auf लहवेबनवेपइtag, इठ regnet eş 40 tage nach

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte Der Medardustag (Lostag) ist am 8. Juni. An diesem Tag soll sich entscheiden, wie das Wetter in der darauf folgenden Zeit wird. Solche

Prognosen gab es früher viele. Die Menschen waren noch viel mehr mit der Natur verbunden und haben in ihr "gelesen", aus Erfahrungen geschöpft und so Schlussfolgerungen getroffen. Ob dies in unserer Zeit noch Gültigkeit hat, wo der Mensch so viel (zu viel) in die Naturgesetze eingreift, ist für mich fraglich. Immer mehr werden wir von der digitalen Welt gesteuert und haben Mühe uns noch ohne sie zurecht zu finden. Was für die neue Generation selbstverständlich ist, ist für uns "Alten" oft mühsam und macht uns krank.

In einer Yoga-Zeitschrift habe ich eine tolle Übung kennen gelernt wie ein Smartphone uns dabei helfen kann, Konzentration und Willenskraft zu entwickeln. Und diese geht so: greife nicht nach deinem Telefon, wenn es nicht notwendig ist. Damit übst du deine Willenskraft. Jedes Mal, wenn dein Bewusstsein von dem abweicht, womit du beschäftigt bist, und zum Telefon geht, und jedes Mal, wenn der Drang kommt, es zu nehmen, nutzt du deine Willenskraft, um dieses Bewusstsein sanft und liebevoll zu dem zurückzubringen, womit du beschäftigt warst. Das Ziel ist bewusste Interaktion anstatt automatischer Handlung. Bevor du dein Telefon nimmst, triffst du eine klare Entscheidung darüber, womit du dich beschäftigen möchtest. So trainierst du dich selbst, Dinge mit einer Absicht zu tun. Du kannst auch eine bestimmte Zeit festlegen, z.B. fünf Minuten und deine Willenskraft nutzen, um dich daran zu halten. Wenn die Zeit abgelaufen ist, legst du dein Telefon weg.

Der Juni ist der Monat mit dem längsten Tag und der kürzesten Nacht. Die Menschen sind wieder gerne draussen, sitzen beisammen, Feste werden veranstaltet und Sommerlaune kommt auf. Es ist einfacher sich zu verbinden und miteinander ins Gespräch zu kommen. Wie viel Zeit verbringst du in viereckigen Räumen? Wie gut tut es dir unter freiem Himmel zu sein? Sei so viel wie möglich draussen (ohne dein Handy) und es wird dir sicher nicht schaden. Geniesse die Zeit an der frischen Luft, an der Sonne, auf Wiesen, am Wasser, im Wald mit viel freier Haut. Yoga lehrt uns immer im Augenblick zu leben. Egal wie das Wetter ist, das Leben ist jetzt. Ich habe mir selber eine neue Herausforderung gestellt und verbringe seit einiger Zeit ein mal pro Woche eine Stunde im Wald sitzend. Ich habe mir einen Sitz-Platz gesucht, wo ich immer wieder hingehe und da einfach nicht's tue. Einfach da bin und wahrnehme. Es ist wunderbar und gibt mir Ruhe, Frieden, Kraft, Verbundenheit, Freude und Glück. Vielleicht hast du auch eine Idee, wie du vermehrt mit den Naturkräften in Verbindung kommst und glücklicher wirst.

Ich freue mich auf viele neue Yoga-Stunden mir dir draussen am Äschisee und drinnen in unserem schönen Yoga-Raum. Ich danke dir, dass du immer wieder ein Teil von unseren Kreisen bist.

Herzlichst Michèle

Wander-Yoga-Tag mit Laura SA 8. Juni



Yoga am Äschisee

Freitag, 18 – 19 Uhr bei schönem, trockenem Wetter Yoga am Kraftort unter freiem Himmel im Strandbad am Burgäschisee. Yeah!

Es ist immer wieder ein besonderes Erlebnis draussen in der Natur Yoga zu üben. Du bist herzlich willkommen. Lass dich überraschen von der Stimmung, dem Wetter, von dir.

Bitte nimm deine Yogamatte mit. Ausgleich CHF 15.- (plus Strandbadeintritt)



Klang-Meditation mit Armin

Freitag, 7. Juni 19 - 20.10 Uhr
16. Aug, 13. Sep, 8. Nov, 6. Dez
Hier kannst du dich ganz fallen lassen und
deine Zellen mit Lebensenergie auffüllen.
Wir beginnen mit Auflade-Übungen im
Stehen, einer geführter Meditation im
NIMRAD (Energiekreis mit Bergkristall)
sitzend und einer langen Klang-Reise auf

dem Boden liegend. Lass dich von tiefen Klängen und Schwingungen an einen Ort der Ruhe und Entspannung führen.

CHF 20.- bis 30.- nach eigenem Ermessen



Yoga mit Laura

WANDER-YOGA Tag Samstag, 8. Juni 10.00

Treffpunkt: Bahnstation Seilbahn Oberdorf (plane dir den ganzen Tag ein)

Inkl. Urtinktur herstellen

CHF 55.- mehr Infos und Anmeldung:

www.laura-lumina.com/retreats-seminare

YOGABLOCK HERBST 14. August - 16. Oktober Mittwoch 19.30 - 21.00

Gehörst du zu den Menschen, denen es wichtig ist, sich langfristig etwas Gutes zu tun? Dann melde dich jetzt zum Yogablock mit Laura an. Auf ihrer Webseite www.laura-lumina.com findest du Infos über die Yogastile und mehr.

Der Unterricht findet im Yoga-Raum in Kriegstetten statt.

CHF 360.- 10 X 90 Minuten



STUNDENPLAN 12. August - 20. Dezember

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend. Melde dich für einen festen Platz an oder komm vorher in eine Schnupperlektion (bitte CHF 25.- in bar mitbringen) Du bist jederzeit herzlich willkommen!

freie Plätze:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	2
	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	7
MITTWOCH	19.30 - 21.00 14. Aug - 16.0kt.	Hatha Resorativ Yoga mit Laura	Yoga-Raum	8

DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5	
	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	1	
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4	
	18.00 - 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	bis Mitte Sept	
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab 27. Sept	
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine	

SOMMER-FERIEN 6. JULI – 12. AUGUST

