

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Mai 2025

वेद लोको लेहते उन्इ, वेदो इन्नेरेन वाचोइतुल सु चरुतुरावेन
चोइ वोइ कठइए वोइ चोइइइ, चान्न इइ खोइ इइ सु भोइवेन.

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Der Wonnemonat Mai ist Jupiter gewidmet, dem Beschützer des Wachstums. Im Mai öffnet sich der Himmel weit. Das Wetter ist noch etwas unbeständig, doch die Temperaturen steigen an. Erst nach den

Eisheiligen (11. – 15. Mai) bleiben sie stabil. Die Welt leuchtet in allen Farben. Freude und Liebe für das wieder gekommene Leben beginnen in unseren Herzen zu blühen. Jupiter, der Hüter des Lichts und der Weisheit, segnet diesen Monat mit Fülle, Vertrauen und innerem Wachstum. Seine Energie lehrt uns, gross zu denken, mit offenem Herzen zu handeln und das Leben in seiner Weite zu umarmen.

Beltane ist das keltische Frühlings-Fest der Liebe und des Wachstums, die heilige Hochzeit zwischen Himmel und Erde, aus dem Fruchtbarkeit und Segen geboren werden.

In der Tat hat der Frühling über den Winter gesiegt, die Sonne neues Wachstum und neue Energie entfesselt und das Land mit Pracht und Fülle beschenkt. So wurde Beltane das grösste Fest der Liebe und ein einziger Rausch an Sinnesfreuden. Den christlichen Geistlichen waren die Bräuche ein Dorn im Auge, weshalb sie Schauermärchen erfanden und Beltane seinen guten Ruf einbüsste. Dem Maibaum, Symbol der Fruchtbarkeit und der Liebe, konnte dies nichts anhaben: auch heute noch schmückt er vielerorts den Dorfplatz, als stummer Zeuge eines alten Brauches, bei dem ausschweifend getanzt und gefeiert wird – und wir uns vielleicht verlieben.

Idee für ein Ritual in unserer Zeit: wir tanzen mit unseren Liebsten und mit Freude um den Maibaum. Dazu suchen wir uns einen frei stehenden Baum in der Natur, der allen gefällt. Denn bindet jeder ein ca. vier Meter langes farbiges Band weit oben am Stamm fest, und alle beginnen, um den Baum herum zu tanzen. Die einen tanzen rechtsherum, die andern in die andere Richtung. Am Ende der Bändertanzes entsteht ein wahres Hexen-Knäuel aus all den bunten Bändern. Wir schneiden das Hexenknäuel vom Baum und werfen es in ein Feuer. Und mit ihm unsere guten Wünsche für das kommende Jahr. aus *happinez* 04/25

Es zieht uns alle wieder nach draussen, sei's in den eigenen Garten, in den Wald oder sonst an schöne Orte in der Natur. Yoga am Äschisee hat Tradition und findet bei schönem Wetter ab ca. Mitte Mai im Strandbad statt. Ich freue mich riesig auf viele schöne-besondere-magische-sonnige Abende mit euch. Jeden Freitag von 18 – 19 Uhr.

Ich lade dich wie immer herzlich ein, dein Leben mit Yoga zu bereichern, deinen Körper, Geist und Seele stets mit neuen Inputs, 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, in Yoga Rückzugszeiten wie das Pfingst-Seminar in Damanhur. DENN DU BIST DAS WICHTIGSTE – SCHAU GUT ZU DIR!

Herzlichst Michèle



- KLANG-MEDITATION: 9. MAI
- YOGA AM ÄSCHISEE: 16. MAI
- YOGA RETREAT: 6. - 9. JUNI



Klang-Meditation

Freitag, 9. MAI 19 - 20.10 Uhr

Im Stehen werden "Aufladeübungen" gemacht um die Energie danach im sitzen und liegen besser zu empfangen. Im Nimrad sitzend (Energierad mit Heilsteinen) führt uns Armin durch eine Meditation. Dann legen wir uns hin und lassen uns 30 Minuten von Klängen in andere Wahrnehmungsebenen entführen und spüren eine tiefe Entspannung durch die

Schwingung der verschiedenen Klang-Instrumenten.
CHF 20.- bis 30.- je nach Ermessen



STUNDENPLAN 1. Semester bis 4. Juli 25

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend. Melde dich für einen festen Platz an, Verfügbarkeit siehe unten: Auch für eine Schnupperlektion melde dich bitte an schau aber nicht auf die Verfügbarkeit. Bitte bring passend 25.- in bar mit. Du bist immer willkommen!

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	1
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	7

DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	18.00 - 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab Mitte Mai
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	bis Ende April
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine



Yoga am Äschisee

Freitag, 18 - 19 Uhr
ab MITTE MAI bei schönem Wetter

Wir starten wieder mit dem Yoga unter freiem Himmel und lassen uns überraschen von immer anderen Stimmungen an diesem Kraft-Ort. Es hat genug Platz für alle, die kommen möchten. Gerne darfst du dich vorher anmelden. Nimm deine Yoga-Matte oder ein Tuch mit und genieße eine unvergessliche

Yoga-Praxis in der Natur mit all ihren Elementen.

CHF 15.- als Ausgleich für mich bitte in bar passend mitbringen. Auch der Eintritt ins Strandbad kann nur bar bezahlt werden. Ich freue mich sehr.



Yoga Nidra

Freitag, 19 - 21 Uhr
26. SEPTEMBER...

Einkuscheln, ruhig werden, auf allen Ebenen entspannen und aufgeräumt wieder weitergehen. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung für alle Menschen. Lass dich führen und erlebe eine frische, entspannte Wachheit, die dich die nächsten Tage begleiten wird.

CHF 40.- inkl. Sankalpa-Stein, Bettmüpfeli und Schlummertee