

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Juni 2025

वेदं श्रुतिं शिष्टं चोदं द्यौः इति श्रुतिं श्रुतिं - इति नालं लो,
चक्रं कृतेन वेदां, एवं इत्येतेकं एवं अङ्गुलीकृतं, न वेदं
वेदं इत्येतं श्रुतिं.

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Hui! Schon ist der längste Tag des Jahres bald da und wir feiern Mittsommer am Feuer mit Tanz und Gesang. Das erste Yoga-Semester geht mit Schwung dem Ende zu. In ein paar Tagen starten wir unser Yoga Retreat im Piemont - mit den Tempeln der Menschheit wieder ganz ein besonderer Ort um sich vom Alltag zurück zu ziehen und aufzutanken.

Wie geht es dir? Diese Frage wird oft gestellt, manchmal hört uns jemand zu, manchmal ist es auch eine Phrase, eine Höflichkeitsfloskel und unser Gegenüber ist gar nicht so sehr interessiert wie es uns geht und möchte lieber von sich sprechen. Wenn wir die Frage nicht stellen, gelten wir als unhöflich und egoistisch und wenn wir sie dauernd stellen nerven wir vielleicht unser Gegenüber.

Wie geht es dir? Stellst du dir diese Frage auch selber? Und hörst du dir selber zu? Deiner inneren Stimme, die längst weiss, wie es dir geht. Hörst du die leisen Impulse, achtest du auf die Zeichen, die dir deine Seele gibt?

Gerade über die freien Tage habe ich die Erfahrung wieder gemacht, dass in der Natur sein, nicht in geschlossenen Räumen, unter Bäumen, am Wasser mir soooo gut tut und ich spüre was ich wirklich brauche zum glücklich sein. Natürlich besteht das Leben nicht nur aus freien Tagen. Optimal für unser Glücks-Level ist es, wenn es keine Rolle spielt ob es ein regnerischer Montag im Büro ist oder ein sonniger entspannter Tag am Meer.

In uns haben wir alles gespeichert, ich meine wirklich ALLES (von diesem Leben, von vorherigen...) und können uns darauf besinnen, können uns in jeder Situation das Leben gestalten. Lassen wir es fließen und halten nichts fest so sind wir im Fluss unseres Lebensplans. Möge es dir gut gehen dabei!

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 und zum Mantra Abend im Advent. DENN DU BIST DAS WICHTIGSTE - SCHAU GUT ZU DIR!

Herzlichst Michèle

- KLANG-MEDITATION: 13. Juni
- YOGA AM ÄSCHISEE: 13. Juni

- SOMMER-FERIEN 5.7. - 10.8.
- YOGA START AM 11. AUGUST
- FREIE PLÄTZE SIEHE STD.PLAN



Klang-Meditation

Freitag, 13. Juni 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	4
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
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	Warteliste
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	6
	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