

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Juli 2025

वाइइए

in der tiefen Ruhe die Einheit, in der Bewegung die Kraft.
इहं कादलर्पि नोच्यते - एवं पदेष्वान्वेष्ट्य वेदोक्तं श्रुतेः।

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Nichts ruht - alles ist Schwingung! Wo sich etwas bewegt da ist Leben.
Leben ist ein fortlaufender Prozess, wo sich immer etwas verändert,

berührt, vermischt und sich ausdehnt. Yoga unterstützt unsere Lebendigkeit - bringt immer etwas in Gang und macht uns durchlässig. Dies schenkt uns Menschen mehr Mitgefühl und Verbundenheit.

Wasser wird dem zweiten Chakra, dem Sakral- oder Svadhishtana Chakra zugeordnet, welches für unsere Lebensfreude, für das Spielerische, das Kreative, alles was Freude macht, alles was fließt in Verbindung gebracht. Es wird als Zentrum unserer Lebensenergie betrachtet und hat grosse Bedeutung für unser emotionales Wohlbefinden. Es befindet sich auf Höhe des Kreuz- und Schambeins und leuchtet in einem warmen Orange.

Lass dich in diesem heissen Sommer vom Wasser umfliessen, gehe in Naturgewässern schwimmen, stell dich unter einen Wasserfall, laufe durch einen Bach, trinke viel gutes, gereinigtes und mineralisiertes Wasser. Wasser trägt das Leben, reinigt die Seele und fließt durch die Zeit. Es lehrt uns weich und dennoch stark zu sein. Schau den Meereswellen zu die in stetem Wandel sind. Ist nicht auch unser Leben voller Überraschungen auch wenn es oftmals scheint, es ist immer alles gleich? Das Leben hat uns so viel zu bieten. Öffne dich für die Herausforderungen und Möglichkeiten, die das Leben dir schenkt um dich weiter zu entwickeln.

Freue dich am Leben, genieße den Sommer, die warmen, langen Tage, das draussen sein, zusammen mit anderen oder für dich alleine.

• YOGA AM ÄSCHISEE 4.7. + 8.8...

• SOMMER-FERIEN 5.7. - 10.8.

• SEMESTER START 11. AUGUST

• FREIE PLÄTZE SIEHE UNTEN

Ich lade dich wie immer 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 und zum Mantra Abend im Advent. DENN DU BIST DAS WICHTIGSTE - SCHAU GUT ZU DIR!

Herzlichst Michèle



STUNDENPLAN

2. Semester 11.8. - 19.12.

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	5
	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	1
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6
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	Warteliste
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4
	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

4. Juli, 8. August bei schönem Wetter

Yoga unter freiem Himmel - wir lassen uns überraschen von immer anderen Stimmungen an diesem wunderschönen Kraftort.

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 und dem See vor dir.

CHF 15.- als Ausgleich für mich bitte in bar passend mitbringen. Der Eintritt ins Strandbad kann nur bar bezahlt werden. Ich freue mich auf Dich!



ich wünsche allen
wunderschöne Sommerferien



Klang-Meditation

Freitag, 22. August 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



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.

Mit dem Sankalpa setzt du eine neue Absicht

in deinem Unterbewusstsein, das sich in deinem Leben erfüllen wird.

CHF 40.- inkl. Sankalpastein, Bettmüpfeli und Schlummertee