

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Dezember 2024

शुद्धि जेवदेल तद्ग वीह लोचनह, वेर इलोठेनइह वेदोनेइ ह्येनेइ
रुप वहरवेहन.

लडाने लडाने

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Im allgemeinen Weihnachtstrubel ist es gut, sich Zeit zu nehmen, in die Stille zu gehen, ruhig zu werden und nach innen zu schauen. Gib zurück, was du ausgeliehen hast, ziehe Bilanz und führe Dinge zu Ende, soweit du kannst. In der kommenden Adventszeit leuchten wieder viele Kerzen und Lichter, es liegt etwas Geheimnisvolles in der Luft. Es ist die Zeit der Überraschungen und der Geschenke. Es ist auch eine gute Zeit um Danke zu sagen für die Begleitung, Liebe und Fürsorge im alten Jahr. Schulden sollen beglichen, Frieden geschlossen und allgemein "aufgeräumt" werden. Der Dezember ist der Monat voller Vorfreude auf den 21. Dezember, wenn das Licht wieder geboren wird. Das wird symbolisch mit Weihnachten gefeiert. Das alte Jahr wird abgeschlossen - das Licht des neuen Jahres wird empfangen. Wir starten das neue Jahr am Montag, 6. Januar hier die Einladung für die drei Veranstaltungen im Dezember die uns sehr am Herzen liegen:

Freitag, 6. Dezember **KLANG-MEDITATION für den Frieden** 19 - 21 Uhr

Der Friede beginnt im eigenen Herzen. Tauche ein in die Welt der Klänge und spüre wie der innere Frieden sich ausbreitet und ein gemeinsames Feld der Liebe entsteht.

Alle sind willkommen!

Samstag, 14. Dezember **MANTRA-ABEND** 18 - 21 Uhr

Herzensmenschen treffen sich. Ein Zeremonial-Kakao zu Beginn, achtsam und in Stille getrunken verbindet uns mit Mutter Erde, öffnet unser Herz und lässt uns mit Hingabe einschwingen in einen Abend voller Klänge von uralten Sanskrit-Mantras, welche Frieden und Wohlwollen in die Welt hinaus tragen.

Wir freuen uns auf euch!

Freitag, 20. Dezember **YOGA-NIDRA** 19 - 21 Uhr

Der letzte Anlass des Jahres ist immer ein Yoga Nidra Abend. Mit dieser Technik lernst du systematisch durch verschiedene Ebenen deines Bewusstseins zu reisen und dabei wahre Ruhe zu erfahren. Entspannung auf allen Ebenen garantiert.

Tu dir selber etwas Gutes!

Bis bald im alten und im neuen Jahr.

Herzlichst Michèle



Yoga Nidra

Freitag, 19 - 21 Uhr

20. Dezember / 31. Januar / 28.

Februar / 28. März und 25. April

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. Sankalpastein, Bettmüpfeli und Schlummertee



Klang-Meditation für den Frieden

Freitag, 6. Dezember 19 - 21 Uhr

Der Friede beginnt im eigenen Herzen. Tauche ein in die Welt der Klänge und spüre wie der innere Frieden sich ausbreitet und ein gemeinsames Feld der Liebe entsteht. Es geht um die Verbindung und Stärkung der Liebe und des Friedens untereinander und zu sich selbst. Je mehr Menschen dabei

mitwirken, um so besser und stärker wird das Feld. Alle sind herzlich willkommen! Spende nach eigenem Ermessen





Mantra Abend mit Kakao Zeremonie

Samstag, 14. Dezember 18 - 21 Uhr

Herzensmenschen treffen sich!

Ein Zeremonial-Kakao zu Beginn, achtsam und in Stille getrunken verbindet uns mit Mutter Erde, öffnet unser Herz und lässt uns mit Hingabe einschwingen in einen Abend voller

Klänge von uralten Sanskrit-Mantras, welche unsere Liebe freisetzen und Frieden und Wohlwollen in die Welt hinaus tragen.

Ausgleich nach eigenem Ermessen (Vorschlag CHF 30.- pro Person)



Yoga-Retreat Damanhur

Pfingsten 6. - 9. Juni 2025

fast ausgebucht, noch 3 Plätze frei !!!

„Die Tempel der Menschheit“

gelten als achtetes Weltwunder und sind etwas so Aussergewöhnliches, dass es dich berühren und erstaunen wird, was da in künstlerischer Handarbeit in den Piemonten Bergen entstanden ist. Inklusiv ist eine ausführliche Führung und

eine geführte Meditation in der sogenannten Spiegelhalle. Wir wohnen im Gästehaus Ali del Falco (dem Falkenflügel) in Cugeglio im Piemont. Yoga üben wir wenn möglich draussen unter der Pergola und lassen uns verwöhnen mit lokaler vegetarischer Kost.

Diverse Zimmer stehen für max. 12 Personen zur Verfügung.

Preise findest du unter: www.yoga-raum.eu/retreat-und-ferien





STUNDENPLAN

6. Januar - 4. Juli 2025

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	7
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	6
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	7
MITTWOCH	19.30 - 21.00	Resorativ Yoga	Yoga-Raum	8
	8. Januar - 2. April mit Laura			
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	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	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

HERZLICHEN DANK FÜR DIE SCHÖNEN,
GEMEINSAMEN YOGA - STUNDEN
IM VERGANGENEN JAHR!
ICH WÜNSCHE ALLEN LICHTVOLLE
WEIHNACHTEN UND VIEL LIEBE
IM NEUEN JAHR!