YOGA RAUM — NEWSLETTER

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



Dezember/Janaur 2026/27

die kunst des lebens besteht darin,
im gegenwaertigen moment frieden zu finden.
THÍCH NHẤT HẠNH

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Gebannt einer Geschichtenerzählerin zuhören und den Klängen einer Querflöte lauschen, die das zeitlose spirituelle indische Märchen über das Menschsein wunderbar begleitet. Ich habe mich eine Stunde lang kaum bewegt, war völlig abgetaucht in die Geschichte von Mantao dem Königsgaukler geschrieben von Manfred Kyber. Und bin wieder aufgetaucht, ergriffen, berührt und beglückt! Solche Erlebnisse sind in unserer Zeit selten geworden und gerade deshalb so wertvoll! Es macht einen so grossen Unterschied, zusammen mit anderen Menschen in einem Raum zu sein, die Intension, die Hingabe der Erzählerin und der Musikerin zu spüren, als abgetrennt jeder an seinem Kästchen digital durchs grosse Netz zu scrollen.

Wenn du in die Yogastunde kommst oder einen unserer Anlässe besuchst, ist die Verbindung immer unser Ziel. Wenn Menschen zusammenkommen, um still zu sein, kommen sie nicht nur bei sich selbst an, sondern auch beieinander. Menschen, die zusammen meditieren, haben eine messbare Wirkung auf ihre Umgebung. Wir bringen mehr Harmonie und Flow in die Gemeinschaft. An Orten, wo regelmässig meditiert oder gesungen wird, gibt es weniger Gewalt. Wenn du dir eine bessere Welt wünschst, musst du dafür nicht auf die Strasse gehen. Es tut einfach gut unter Gleichgesinnten aufzutanken, Sinn zu erleben. Und manchmal ist es nur ein leises dankbares Gefühl von genährt worden sein. Denn die Seele braucht Nahrung, genauso wie unser Körper.

Bis über den Jahreswechsel hinaus gibt es bei uns immer wieder solche nährenden Anlässe, bei der du herzlichst willkommen bist. **Yoga Nidra, Räuchern, Meditieren mit Klang-Bad, Mantras singen & Cacao trinken.** Die Sperr- und Raunächte kommen bald, die Wintersonnwende bringt wieder mehr Licht, Weihnachten, das Fest der Liebe und Freude dürfen wir feiern und das neue Jahr steht laut Silke Schäfer für mehr Seele statt Ego. **Das neue Yoga-Semester beginnt am 11. Januar**. Ich freue mich immer wieder, etwas von der Yogafülle in den grossen Kreislauf zurückzugeben und mit dir zu teilen. Komm gerne weiterhin oder neu in die wöchentlichen Yogastunden.

Herzlichst Michèle





Gedicht von Hermann Hesse ganz am Schluss



Yoga Nidra

Freitag, 27. November, 18. Dezember 19 – 21 Uhr
29. Januar, 26. Februar, 19. März und 30. April
Tiefenentspannung auf allen Ebenen. Der Schlaf der Yogis ist eine erprobte Technik welcher zu tiefer Entspannung führt.

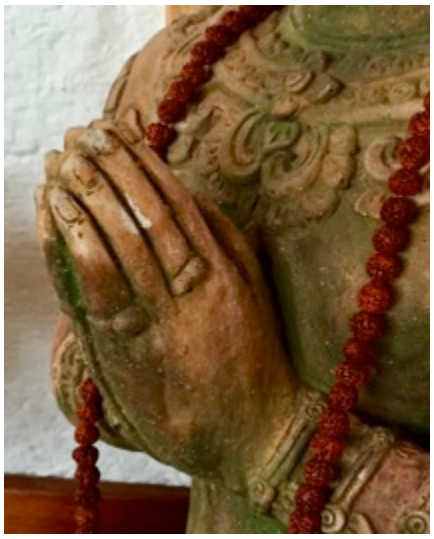
Körperlich – Geistig – Mental

Wir lernen auf der Alphawelle konstant zu bleiben und schaffen so eine hohe und wirkungsvolle Qualität des Ausruhens. Der Körper wird erfrischt und der Geist rein und klar. Es ist für jeden Menschen geeignet und braucht keine Vorkenntnisse. Du musst nichts tun, ausser bequem am Boden liegend meiner Stimme zuzuhören. Find heraus, ob deine Formulierung für dein Sankalpa mit einem guten Gefühl verbunden ist, damit es zu wirken beginnt.
CHF 45.- inkl. Sankalpa Stein, Schlummertee und Knabberei
www.yoga-raum.eu/kontakt



Räucher-Zeit

Sonntag, 29. November 10 – 12 Uhr
Räuchern ist ein uraltes Ritual, das auch in unserer Zeit hilft, die Atmosphäre in Räumen zu reinigen, Krankheitskeime und andere destruktive Energien fernzuhalten. Gerade in den Raunächten erinnern wir uns gerne an diese Reinigungs- und Schutzrituale. Düfte können als Schlüssel zum Herzen verstanden werden und die Pflanzenhelfer geben uns Inspiration, wenn wir im Alltagstrott nur noch unseren Gewohnheiten nachgehen und nicht mehr in uns hineinhorchen, um herauszufinden, was uns wirklich wichtig ist und um was es in unserem Leben geht. Dieser Workshop lädt dich ein, zu riechen, zu spüren und zeigt dir die Möglichkeiten des Räucherns.
CHF 45.- pro Person viele verschiedene Düfte können vor Ort erworben werden, um deine eigenen Räucherungen zu Hause anzuwenden.
www.nimrad-energie.com/kontakt



Meditation «Frieden & Liebe» mit wunderschönem Klang-Bad

Freitag, 4. Dezember 19 – 21 Uhr

Wenn Menschen zusammenkommen, um still zu sein, kommen sie nicht nur bei sich selbst an, sondern auch beieinander. Menschen, die zusammen meditieren, haben eine messbare Wirkung auf ihre Umgebung. Wir bringen mehr Harmonie und Flow in die Gemeinschaft. An Orten, wo regelmässig meditiert wird, gibt es weniger Gewalt. Wenn du dir eine bessere Welt wünschst, musst du dafür nicht auf die Strasse gehen. Komm zu dieser Meditation und sei Teil für eine bessere Welt voller Frieden und Liebe.

Spende nach eigenem Ermessen (Vorschlag 30.- bis 40.-)

www.yoga-raum.eu/kontakt oder www.nimrad-energie.com/kontakt



Mantra & Cacao

Samstag, 12. Dezember 18 – 21 Uhr

Wir treffen wieder die Herzensmenschen Désirée, Anja und Sascha und viele mehr die zu der wunderschönen und liebevollen Atmosphäre beitragen mit Musik, Gesang und ihrem Da sein das verbindet. Ein Zeremonial Cacao darf achtsam zu Beginn genossen werden. Er öffnet unser Herz und lässt uns mit Hingabe einschwingen in einen Abend voller Klänge uralten Sanskrit Mantras, Kraftliedern und Geschichten aus dem Götterhimmel. Lassen wir unsere Stimmen in die Welt hinaus tragen und nähren wir uns an der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. Sei willkommen, ein Teil davon zu sein.

Ausgleich in bar nach eigenem Ermessen (Vorschlag 30.- bis 40.-)

www.yoga-raum.eu/kontakt oder www.nimrad-energie.com/kontakt



Weihnachtsferien
19. Dezember – 10. Januar



S T U N D E N P L A N
11. Januar – 5. Juli 2027

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld wird entsprechend angepasst. Melde dich mit Angabe von Tag und Zeit für einen festen Platz oder eine Schnupperstunde an. www.yoga-raum.eu/kontakt

Für eine Schnupperlektion finden wir immer einen Platz. Du bist jederzeit willkommen! Bitte bring passend 28.- in bar mit. Und melde dich auch dafür vorher an.

Verfügbarkeit für feste Semester-Plätze:

MONTAG	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 – 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4
	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	4
	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
	19:00 – 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	Sept. bis April
	18.00 – 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	Mai bis Sept.
DO und FR	14.00 – 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine

www.yoga-raum.eu/kontakt

Vorschau:

Es findet endlich wieder einmal ein Retreat statt.

2. – 5. Juni Pfingsten 2028



Ruhe & Natur

Yoga Retreat im Berner Oberland, Sparenmoos

Auf gut 1600 Meter oberhalb von Zweisimmen liegt das DAO-Seminarhaus eingebettet in wunderschöner Landschaft mit sanften Hügeln, Hochmooren und einer tollen Aussicht. Es lädt ein zum Verweilen, zum Sein. Hier kannst du Ruhe erleben und dir eine Auszeit gönnen vom oft hektischen Alltag. Wir haben das Haus exklusiv für uns inkl. grosser Terrasse und Sauna mit Schwimmteich, „Kino", zwei Kursräumen, gemütlichem Essbereich und Zimmern mit viel Holz.

CHF 865.- pro Person* (Preisänderungen für 2028 vorbehalten)
inkl. 3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC, 3 leckeren, frischen, regionalen und meist biologischen vegi und/oder vegane Frühstücks- und Abends Buffets, allen Yogaeinheiten, allen Meditationen, Yoga Nidra mit der Motherdrum, Filmabend, Pfingst-Feuer Ritual, Frühaufsteher Sonnenaufgang mit Auflade Übungen draussen auf dem Berg und und und.

*Preise für Zimmer ohne eigenes Bad und Einzelzimmer auf Anfrage, auch Übernachten im Büssli/Camper ist möglich.

Wir freuen uns auf eine unvergessliche und nachhaltige Zeit mit dir.
mehr Infos/Bilder: www.yoga-raum.eu/kontakt



Erwecke den Alchimisten in dir

Freitag, 12. – Sonntag, 14. März

Alchemie ist weit mehr als die historische Suche nach Gold. Es ist die Kunst das eigene Potential zu erkennen, Blockaden zu transformieren und die Verbindung zu den Kräften der Natur neu zu entdecken. Wandle Wissen in Erfahrung, Erfahrung in Erkenntnis und Erkenntnis in Bewusstsein. Für alle Menschen, die auf ihrem Entwicklungsweg mehr Klarheit erfahren wollen, sowie für Wegbegleiter wie Therapeut:innen, Coches, Berater, Energetiker, Heilpraktiker:innen. Dieser Workshop lädt dich ein, deinen inneren Alchemisten zu entdecken und neue Impulse für deinen persönlichen und beruflichen Weg mitzunehmen.

CHF 440.- pro Person

www.nimrad-energie.com/kontakt

ॐ

Wald lässt Blätter sinken,
Talnebel hängen schwer,
Es hat der Strom kein Blinken,
Der Wald kein Rauschen mehr.

Da kommt der Sturm gepfiffen
Und schüttelt lichtes Haar
Und fegt mit festen Griffen
Das Land vom Nebel klar.

Er schont nicht Laub nicht Äste,
Nichts Hübsches ist ihm wert,
Der Vogel bangt im Neste,
Der Bauer friert am Herd.

Räum auf und brich in Scherben,
Was nimmer halten mag,
Und reiss aus Nacht und Scherben
Empor den lichten Tag!

Hermann Hessse