

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Februar 2022

jeder augenblick hat eine besondere botŝchaft:

hazrat inayat khar

Namasté liebe Yogis und Yoginis, liebe Interessierte

„Wenn die äussere Welt für uns zuviel wird, tendieren wir dazu, uns in uns selbst zu verschliessen, um uns zu schützen: Wir brauchen das, um uns wieder zu spüren, zu finden und uns regulieren zu können. Es erfordert oft eine enorme Kraft unserer inneren Ressourcen, um wieder rauszukommen, um aufzustehen und für die Welt im Aussen bereit und präsent zu sein.

Wie können wir uns selbst treu bleiben und dem inneren Barometer zuhören, bevor wir über unsere eigenen Grenzen gehen, uns verlieren und uns dann ins Verschliessen flüchten müssen? Indem wir wahrnehmen, was wir wirklich brauchen. Um unsere Bedürfnisse wahrzunehmen, müssen wir uns erlauben, uns ganz zu spüren und uns in unserem Körper zu fühlen, dazu müssen wir alle Sonnen- und Schattenseiten einladen. Gefühle wollen gespürt, anerkannt und wahrgenommen werden, sie sind Besucher und fließen durch uns hindurch. Wenn sich Gefühle in unserem Körper zu sehr festgesetzt haben, werden wir krank. Wenn wir erst mal die Verbindung zu unseren Gefühlen verlieren, dann verlieren wir auch das Gespür dafür, was die Schmerzen verursacht hat und warum, sowie das Gefühl dafür, wofür wir uns begeistern und was uns im Leben bewegt.

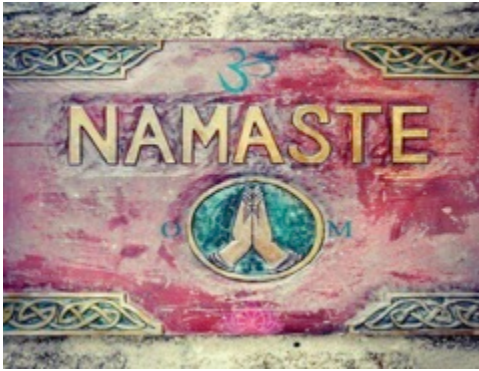
Yoga ist ein Ankommen im jeweiligen Moment mit uns selbst, eine Praxis im Spüren und Zuhören, ein Präsenz- und Achtsamkeitstraining. Yoga ist eine Unterstützung und ein Regulierungssystem. Yoga durchdringt uns, setzt Energie frei und klärt.

Wenn das Leben direkt auf uns zukommt und wir fallen, wenn wir Schicksalsschläge und Enttäuschungen, Zweifel, Angst und Drama erleben, dann stehen wir wieder auf. Es geht nicht darum, warum wir fallen, sondern um das, was wir auf dem Weg des Aufstehens daraus lernen. Wir werden wieder fallen. Der Unterschied ist, dass Yoga uns trainiert, bewusster zu leben. Yoga stärkt unser Urvertrauen und erinnert uns an unsere Ressourcen; an alles, was schon gut und da ist. Yoga macht Mut, das Leben zu leben und Dinge ohne Angst auszuprobieren, ohne Angst zu scheitern oder nicht genug zu sein. Die Intention von Yoga ist nicht, uns zu ändern, sondern uns zu erlauben, alles zu sein, was wir bereits sind.,,

(Quelle: Stine Lethan)

Bis zu den Frühlingsferien beschäftigen wir uns jede Woche mit einem anderen Aspekt der Marma-Lehre und schulen immer wieder auf's Neue unsere Wahrnehmung. Dabei können wir mehr und mehr eintauchen und Yoga von innen her erfahren. Die Praxis wird mit diesem Verständnis leichter, müheloser, tiefer von innen nach aussen ausstrahlend.

Bleibt bei euch, bleibt froh und munter
Herzlichst, Michèle



STUNDENPLAN

10. Januar - 9. Juli 2022

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich. Interessierte melden sich für eine Probelektion (25.-) oder einen festen Platz an.

Die aktuelle Belegung findest du hier:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	3
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	10
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	13
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	11
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	5
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	4
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	8
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	8
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	9
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	8
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	bis 29. April
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab 13. Mai
Do und Fr	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage

Der Unterricht findet auch während den Sportferien statt bis Samstag, 2. April



Yoga Nidra Abende

Freitag jeweils von 19 - 21 Uhr 25. Februar, 25. März und 29. April

Gönne dir eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen. Wir üben im Sitzen und Liegen, ohne körperliche Anstrengung. Dieser Abend ist für alle Menschen geeignet, auch ohne Yogaerfahrung. Lass dich durch Meditation und die Tiefenentspannung führen und

gönne Körper, Geist und Seele eine ganzheitliche Erholung. Es tut dir gut.
CHF 40.- inkl. Geschichte, Tee und Knabberien



Klang Meditationen

Freitag von 19 - 20.10 Uhr

11. Februar, 11. März, 13. Mai und 10. Juni
mit Armin

Erholung für Körper, Geist und Seele
Tiefe Klänge und die Kraft des Bergkristalls
führen dich an einen Ort der Ruhe und
Entspannung. Hier kannst du dich ganz fallen
lassen und deine Zellen mit Lebensenergie

auffüllen. Interessiert? Dann bist du herzlich willkommen zur Klang-
Meditation. Diese beinhaltet Auflade-Übungen, Meditation im NIMRAD sitzend
und Klang-Meditation im Liegen.

CHF 20.- bis 30.- pro Person nach eigenem Ermessen



Partner Yoga

Sonntag, 20. Februar 10 - 13 Uhr

Wir üben Yoga zu zweit und bekommen dabei
Hilfestellung und Unterstützung durch unseren
Partner. Wir erleben Yogaübungen einmal ganz
anders. Dabei dürfen wir kreativ sein, uns auf
den Partner einlassen, Verbundenheit spüren,
Verspieltheit erleben, Spass haben und viel
lachen. Wir sind achtsam und üben mit

Hingabe. Dein Partner oder Partnerin kann deine Freundin sein, oder dein
Freund, deine Schwester, Mutter oder Tochter. Es kann dein Mann oder deine
Frau sein oder eine Nachbarin oder Kollegin. Vorkenntnisse sind keine
notwendig.

Pro Person CHF 60.- inkl. Zwischenmahlzeit und Tee



Hormon Yoga

Sonntag, 27. März 10 - 13 Uhr

Fit in den Frühling!

An diesem Morgen werden wir unserem Hormon-
haushalt einen extra Schub Energie zuführen.
Bekannte Yogaübungen kombinieren wir mit der
stärkenden Feueratmung und der bewussten
Energie-Lenkung zu den Hormon produzierenden

Organen. Das wird unsere Gesundheit und Lebensfreude stärken und wir
vertreiben Müdigkeit und den Winterblues.

CHF 60.- inkl. Wildkräuter-Smoothie und Zwischenverpflegung



Yoga Zeit an Pfingsten

3. - 6. Juni

im stillen Haus in Aetingen

mit Sauna, Pfingst-Feuer Ritual und energetischen Anwendungen

Yoga an einem aussergewöhnlichen Ort, ursprünglich, friedlich, echt und abseits von Touristenpfaden. Das stille Haus steht im Bucheggberg mit Sicht

auf die Alpen und das Mittelland. Das umgebaute Bauernhaus bietet einen hellen Yoga-Raum, einfache und stilvolle Zimmer mit sehr angenehmen Raumklima, einen Essraum drinnen und einen auf der Laube und einen Aufenthaltsraum mit Büchern und einem Klavier. Unter dem Dach befindet sich die Jurte und die Sauna. Der schöne Garten lädt ein zum verweilen und einfach sein.

Wir werden jeden Tag verwöhnt mit leckeren, frisch zubereiteten und vegetarischen Mahlzeiten.

Seelennahrung mit Herz gibt es zwei Mal pro Tag mit Yoga, Meditation, Atemübungen und Anderem. In deiner Freizeit hast du Zeit für Spaziergänge und kleine Wanderungen ab dem Haus oder energetische Anwendungen bei Armin zu buchen (nicht im Preis inbegriffen)

Am Pfingst-Sonntag machen wir im Wald ein Pfingst-Feuer, singen, trommeln und feiern die Liebe zum Leben und die Gemeinschaft. Komme in diesen Tagen ganz bei dir an und genieße eine Auszeit voller Ruhe und Freude.

Kursleitung: Michèle Mombelli

Energetische Anwendungen: Armin Scheffler www.nimrad-energie.com

Kosten: CHF 660.- inkl. allen Yogaeinheiten, 3 Nächten im Doppelzimmer mit Halbpension, z'Vieri und Getränken und täglichem Saunagang. Zimmer werden nach Eingang der Anmeldung vergeben (ein paar haben Dusche/WC im Zimmer)
Das Seminar wird ab 10 Personen durchgeführt.

Mehr Infos zum stillen Haus: www.stillehaus.ch



Medizin-Tage mit Armin

29. und 30. Januar - Steinwesen

jeweils Sa 10 - 18 Uhr / So 10 - 15 Uhr

26. und 27. Februar - Pflanzenhelfer

26. und 27. März - Bachblüten

An diesen beiden Tagen gibt Armin all sein Wissen und die Erfahrungen an dich weiter. Es ist eine praktische Ausbildung bei der du lernst, wie du die Energie der Steine, Pflanzen und/oder Bachblüten gezielt einsetzen kannst, für dich selbst, für andere Menschen, Tiere, Pflanzen, Rituale, Natur, Mutter Erde... Der grösste Teil bei diesen Seminaren ist dem Thema Mensch und Gesundheit gewidmet. Du lernst die passenden

Heilsteine, Heilpflanzen oder Bachblüten auszuwählen und anzuwenden, bei körperlichen, geistigen oder seelischen Blockaden. Die passenden Beispiele und praktischen Anwendungen liefern wir dabei selbst, denn aus den eigenen Erfahrungen entwickeln sich die grössten Erkenntnisse. Am Ende der Seminare bist du gut gerüstet um für dich selbst und andere die Energien dieser Helfer bei den unterschiedlichsten Situationen, Ereignissen und Krankheiten usw. einzusetzen.

Die Seminare können wie folgt gebucht werden:

1 Modul CHF 260.- pro Person

2 Module CHF 500.- pro Person

3 Module CHF 720.- pro Person

min. 4 / max. 8 TeilnemerInnen

Anmeldung und mehr Infos: www.nimrad-energie.com

