

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Februar 2023

वेदां लेबेन गृहेरन्त वेन लेबेनवीक्षेन, एवं चार लेबेनवीक्षे इति,
लपइ अपि चानवीपुण्ड्रेन गृहेवइति इति.

j.w. von Goethe

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Im Januar, im Januar ist alles stief und sta..ar! Sicher kennt ihr das Lied von Emil Steinberger, der gerade 90 Jahre alt geworden ist. Eine graue Decke bedeckt seit gefühlten Wochen den Himmel. In letzter Zeit schneit es nicht, es regnet nicht mal. Es ist einfach grau und die kalte Bise bläst einem bis in die Knochen. Wenn ich mit meinem Velo hin und her von zu Hause in den Yogaraum radle, bin ich eingepackt wie ein Michelin-Männlein. Ich liebe es, die kalte Luft zu atmen, es macht mich wach und ich bin erfrischt, wenn ich jeweils ankomme. 60 Jahre ist es her, seit die grosse „See-Gfrörni“ war und über 6 Jahre seit ich auf dem Inkwilensee vor meiner Haustüre Schlittschuh laufen konnte. Jetzt redet man davon, dass in unseren Breitengraden bald ein mediterranes Klima herrschen soll. Ich glaube, die Natur ist viel stärker als wir alle denken und heilt sich immer wieder selbst. Wenn wir Menschen uns wieder in den Kreislauf einfügen würden... aber dafür ist es doch schon zu spät, höre ich von allen Seiten rufen. Für die Natur spielt Zeit keine Rolle. Für uns Menschen, auch wenn ganz viele an eine Wiedergeburt glauben, ist ein Erdenleben sehr begrenzt. Machen wir uns deshalb immer so viele Gedanken und Sorgen und wollen immer alles „verbessern“? Tiere, Pflanzen, Blumen, Bäume, Steine, das Wasser, die Luft, das Feuer, die Erde... sie alle sind für mich lebendige Wesen und sie sind einfach. Nur wir Menschen tun uns meist schwer mit dem „einfach sein“ und haben uns selber aus dem Kreislauf katapultiert. Nun klammern wir uns mühsam und krampfhaft fest, aussen an der Peripherie, am Rand des Rades, wo es am schnellsten dreht. Doch einige sind in der Mitte des Kreises geblieben, wo es ruhig und still ist und der Versuch des „einfach seins“ gut gelingt. Wo befindest du dich auf deinem Lebensrad?

Wir können so viel lernen von der Natur. Und wir können uns (wieder) verbinden mit der Natur! Ein Beispiel, das mich berührt hat, möchte ich euch erzählen: Von Zeit zu Zeit besuchen Armin und ich „unseren“ Hochzeits-Ritualplatz im Wald. Wir haben damals einen Steinkreis gelegt und haben viel gesungen, getrommelt und alle guten Geister und Naturwesen um ihr Wohlwollen und ihren Segen gebeten und hatten am 15. August 2020 dann auch eine für uns unvergessliche Zeremonie. Kürzlich haben wir erfahren, dass dort Bäume gefällt wurden und sind erschrocken. Unser hiesiger Wald ist Nutzwald und dieser Platz gehört ja nur dem Gefühl nach uns. Voller Bange sind wir hingegangen und waren erstaunt. „Unsere“ vier Bäume und der Steinkreis waren unversehrt, auch wenn ringsum die Waldarbeiter gewütet haben. Mit Flöte, Trommel und in Gedanken haben wir darum gebeten, dass der Ort weiterhin so bleiben darf, wie er ist und waren trotz der Verwüstung dankbar. Was auch immer da am Werk war und „unseren“ Kreis geschützt hat, ich habe mich sehr verbunden gefühlt. Wir können wieder lernen mit der Natur zu leben anstatt gegen sie. Fangen wir damit an – Jetzt! Es gibt immer Möglichkeiten und sind sie noch so klein. Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten – achte auf deine Worte, denn sie werden zu Handlungen, – achte auf deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten – achte auf deine Gewohnheiten, denn sie formen deinen Charakter – achte auf deinen Charakter, denn er hat Einfluss auf dein Schicksal.

Ich wünsche euch viel Wärmendes in dieser kalten Jahreszeit mit lieben Menschen und in der Natur und dass wir die Wandlungen immer wieder dankbar annehmen können und nie aufgeben „einfach zu sein“. Yoga ist für mich der Mittelpunkt des Kreises und darum liebe ich es, euch immer wieder in eure Mitte zu führen. Bis bald.

Herzlichst
Michèle

Yoga und mehr im bunten Februar:

Sonntag, 5. Ahnen-Tag mit Armin 9-18 Uhr > www.nimrad-energie.com

Freitag, 10. Klang-Meditation mit Armin 19-20.19 > www.nimrad-energie.com

Samstag, 11. Heiltönen mit Andrea 10-18 Uhr und > www.andrea-gruner.com

Sonntag, 12. Heiltönen mit Andrea 10-15 Uhr > www.nimrad-energie.com

Freitag, 24. Yoga Nidra mit Michèle 19-21 Uhr > www.yoga-raum.eu/kontakt

Samstag, 25. Medizintage Pflanzenhelfer 10-18 und

Sonntag, 26. Medizintage mit Armin 10-15 > www.nimrad-energie.com



STUNDENPLAN

9. Januar - 26. Mai 2023

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte melde dich für eine Schnupper-Lektion an oder einen festen Platz:

freie Plätze:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
	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	2
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	7
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	4
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	bis April
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab Mai
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage





Meditation mit Michèle

jeden Donnerstag von 08.00 - 09.10 h

Meditation ist ein Zustand des "sein's" ohne Absicht, ohne Anstrengung ohne etwas zu müssen oder zu sollen. Wir beginnen mit einer Bewegungsmeditation im Stehen zu den Heilklängen Ra Ma Da Sa. Danach richten wir uns im Sitz ein und üben die Wechselatmung für einige Zeit. Dann versenken wir uns in die Adhara Meditation. Dabei konzentrieren wir

uns jeweils eine gewisse Zeit auf 18 verschiedene Vitalpunkte im subtilen Körper. Das Bewusstsein kann sich ausdehnen, wir nehmen alles wahr und verweilen ganz bei uns. Nach der Meditation lösen wir die Sitzstellung auf und dehnen uns genussvoll im Vierfüßler und im Liegen. Der Abschluss bildet die Shavasana Stellung. Auf Spendenbasis, gib was es dir wert ist



Meditation mit Armin

jeden Montag von 19.30 - 20.30 Uhr

im Medizin Raum

Aufladen, verbinden und entspannen

Diese dreiteilige Meditation beinhaltet

Aufladeübungen im Stehen 20 Min.

Nimrad-Meditation sitzend 20 Min.

Hong-So Meditation sitzend 20 Min.

Ausgleich nach eigenem Ermessen



Yoga Nidra Abende

Freitag von 19 - 21 Uhr

24. Februar, 31. März und 28. April

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung auf allen Ebenen und eine kraftvolle Methode um der Persönlichkeit eine positive Richtung zu geben. Es ist für jeden Menschen geeignet und braucht keine Vorkenntnisse. Du musst nichts tun, ausser bequem am Boden liegend der Stimme zuzuhören und zu spüren.

CHF 40.- pro Person inkl. Tee, etwas zum knabbern und Sankalpa Stein



Klang Meditation

mit Armin

Freitag von 19 - 20.10 Uhr

10. Februar, 10. März, 14. April
und 12. Mai

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

Wunderschöner Ausblick von meinem Zimmer in Friedborn in die Schweizer Alpen:

www.friedborn.de

