

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Juni 2023

वेदः षट्छेदः वेदः शोढो

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Auf dem Weg sein - von aussen nach innen zum Mittelpunkt, zum Wendepunkt und von da wieder von innen nach aussen. Das ist Leben.

Wer schon einmal ein solches Labyrinth betreten hat, weiss wie verschlungen sich die Wege der Spirale schlängeln und immer wieder umkehren. Es kommt einem vor, man geht zuweilen rückwärts, doch das stimmt gar nicht. Schritt für Schritt - achtsam - wenn möglich in Stille - es ist wie eine Meditation - kommt man an, vielleicht auch ein Stück weit bei sich, wenn man dieses Ritual des Labyrinth-Gehens regelmässig praktiziert. Ritual und regelmässig, das gehört für mich irgendwie zusammen. Klar, kann man ein Ritual auch einmalig machen - doch meist wird unter einem Ritual eine sich wiederholende bzw. regelmässige (an vorgegebene Regeln gebundene) Handlung verstanden. Das gibt uns Menschen (Kinder lieben Rituale) Halt und Sicherheit. Fallen Rituale weg, z.B. weil sich etwas an der Lebensweise verändert, fehlt vielen Menschen etwas. Eine regelmässige Yogastunde kann auch ein Ritual sein. Wir haben einen bestimmten Tag, eine Zeit gewählt und kommen jede Woche mit einer vertrauten Gruppe Menschen zusammen. Das fördert unsere Yogapraxis, wir fühlen uns wohl und können ganz uns selbst sein. Nun haben wir alle eine dreimonatige Pause im Yoga-Raum vor uns. Auch ich muss für mich ein neues Ritual (er)finden da die gewohnte Struktur völlig wegfällt. Da wir die nächste Zeit in einem kleinen VW Bus leben und viel unterwegs sind, muss ich herausfinden, wie und wann ich eine Yogapraxis einbauen kann oder ob das für mich (im Moment) gar nicht das Wichtigste ist. Von vielen Schülern und Schülerinnen habe ich gehört, dass sie für sich weiterüben wollen oder sich mit anderen verabreden wollen um sich nicht aus den Augen zu verlieren. Das finde ich toll, und ich bin wirklich stolz auf euch. Es berührt mich und zeigt mir, dass wir gemeinsam einen Raum geschaffen haben, der uns gut tut und auf den wir uns wieder freuen dürfen.

Ich wünsche allen eine wunderbare Sommerzeit und freue mich, mit euch ab 4. September wieder im Yoga-Raum zu sein. Scrolle weiter, denn es sind ganz viele tolle Sachen geplant, reserviere dir jetzt schon die Daten.

Bis bald

Herzlichst

Michèle





Zoom Yoga/Meditation

Sporadisch im Juni, Juli und August

Yoga und / oder Meditationen von unterwegs auf unserer Reise mit dem Büssli durch den Balkan nach Kappadokien in der Zentral-Türkei, wenn wir eine gute und stabile Internet-Verbindung haben und einen geeigneten, schönen Ort finden. Datum, Zeit findest du jeweils auf der Webseite.

Wer Lust hat, ist herzlich eingeladen jeweils mitzumachen. Ich freue mich, wenn es klappt und ich euch so auch etwas von unserer Reise zeigen kann. Ausgleich: soviel es dir wert ist auf Twint 079 287 39 60

<http://www.yoga-raum.eu/bilder-und-filme>

STUNDENPLAN

4. September - 22. Dezember 23

Das ganze Semester beinhaltet 16 Lektionen für CHF 400.-
Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend. Bitte melde dich für einen festen Platz oder eine Schnupperlektion (CHF 25.-) an.
Die aktuelle Belegung per Ende Mai ist wie folgt:

				freie 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	6
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
	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	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	ab Mitte Sept.
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	bis Mitte Sept.
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage



Yoga am Äschisee

Freitag 18 - 19 Uhr

8. / 15. und evt. 22. September

im Strandbad bei schönem Wetter

Was gibt es Schöneres als draussen in freier Natur Yoga zu machen? Wir üben unter schattigen Bäumen, auf saftiger Wiese mit Blick auf den See und erleben jedes Mal ganz neu mit verschiedenen Einflüssen wie

Wetter, Badegästen und TeilnehmerInnen. Geniesse deinen Ausflug an diesen wunderschönen Kraftort. Bitte nimm deine Yogamatte mit.

CHF 15.- wenn möglich passend für's Yoga, plus Badieintritt



Klang Meditation

Freitag von 19 - 20.10 Uhr

**8. September, 13. Oktober, 10. Nov.
am 1. Dezember Meditation für den
Frieden 19 - 21 Uhr (siehe weiter
unten)**

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



Bewusstes Atmen

Sonntag, 1. Oktober 10 - 13 Uhr

Atme dich gesund mit Pranayama

Warum ist der Atem so wichtig?

Versuche einfach mal damit aufzuhören, dann
weißt du warum. Der Atem ist unser Lebens-
rhythmus. An diesem Workshop finden wir Ruhe
und Musse in der Atempraxis. Wir haben Zeit, die
Übungen lange zu praktizieren und ihren wahren

Nutzen daraus zu erfahren. Du kannst eine Öffnung und Reinigung erfahren,

viele mehr noch sehr dazu ein emotionaler Druck. Da lernen verschiedene Atem-
techniken „Pranayamas“ kennen und anzuwenden. Prana ist unsere fein-
stoffliche Energie und Pranayama bedeutet soviel wie die Vertiefung und
Regulierung des Atems durch Achtsamkeit. Es führt Körper und Geist in eine
Einheit und der normalerweise unbewusste Atem wird bewusst gemacht.
CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee oder Wasser



Heiltönen - singen aus der Seele mit Andrea

www.andrea-gruner.com

Samstag, 11. November 10 - 18 Uhr

Sonntag, 12. November 10 - 15 Uhr

Heilenergie von Herz zu Herz

Bereits zum zweiten Mal haben wir Andrea eingeladen. Das Seminar letztes Jahr war sofort ausgebucht. Andrea ist eine sehr einfühlsame und wunderbare Kursleiterin und das Wochenende mit ihr wird wieder sehr bereichernd und berührend. Wir stellen Kontakt zu unserem inneren Heiler her und lernen, die Stimme zur Übertragung von Heilfrequenzen einzusetzen. Wir nähern uns dem Seelengesang und der Seelensprache mit Übungen und Channelings aus der geistigen Welt.

CHF 280.- inkl. Tee und etwas zum knabbern.

Exklusive gemeinsames Mittagessen am Samstag, am Sonntag bitte etwas mitbringen, da die Pause kürzer ist.

Melde dich rasch an, um dir einen Platz zu sichern, die Platzzahl ist beschränkt.



Yin Yoga mit Klangbegleitung

Sonntag, 19. November 10 - 13 Uhr

Yin Yoga besteht vorwiegend aus innerer Praxis. Sie ist nährend, annehmend, meditativ. In den lang gehaltenen Yoga-Stellungen kommen wir ganz im Moment an, mit allem was ist: Gefühlen und Körperwahrnehmungen. Je

länger wir in den Stellungen bleiben, desto stärker tauchen wir in Prozesse ein die beseelen und befreien. Lass alles zu, alles darf sein.

Du wirst manchmal eine Hand oder eine Klangschale auf deinem Körper spüren. Du darfst mitsummen, tönen und loslassen. Und du wirst unterstützt von einfühlsamen Klängen und Tönen. Geniesse diese spezielle Praxis für dein Wohlergehen und zur Ruhe kommen.
CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee



Klang-Meditation für den Frieden

Freitag, 1. Dezember 19 - 21 Uhr

Der Friede beginnt im eigenen Herzen
Wir singen Friedenslieder und Sanskrit Mantras, praktizieren das hawaiianische Vergebungs-Ritual Ho'oponopono, werden still und tauchen ein in die Welt der Klänge. So spüren wir, wie der innere Frieden sich ausbreitet. Alle sind willkommen!

Je mehr je besser – je höher geht die Schwingung.
Spende nach eigenem Ermessen, gib was es dir Wert ist.



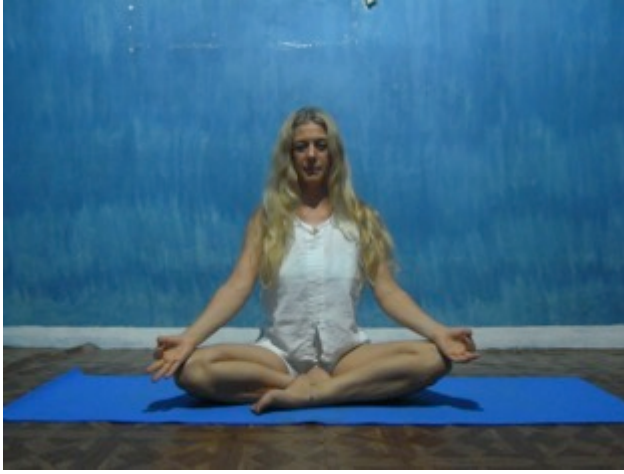
Mantra-Abend mit Kakao-Zeremonie

Samstag, 9. Dezember 18 - 21 Uhr

mit Désirée, Anja und Sascha
Herzöffnend und energievoll

Diese Band schafft es, alle Anwesenden zu erreichen und wunderbar miteinander zu verbinden. Ihre kraftvollen und schönen Mantras wirken tiefgreifend und lassen uns eintauchen in

eine liebevolle Atmosphäre. Die vorausgehende Kakao Zeremonie nährt unsere Seele und verbindet uns mit Mutter Erde. Mit offenem Herzen und hingebungsvoll können wir so unsere Energie zum Wohle aller fließen lassen. Ausgleich nach eigenem Ermessen (Vorschlag CHF 30.-)



Meditation mit Michèle

jeden Donnerstag von 8 – 9.10 Uhr

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

