

YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



Juli 2020

तेके बांन इकेठेठेन, तेके बांन हेडौ, तेके बांन जाीवे, तेके बांन रिडो
ते लोरे बरेनने वेडइ हिएर वेडर लेडेडे,
वेडे लेडेडे ठेडिनेडे लडेरे हेरडे.

Liebe Yogis und Yoginis, liebe Yoga-Freunde

Die Natur IST einfach! Die Pflanzen und Bäume haben sich diesen Frühling wieder entfaltet wie jedes Jahr. Nur haben wir Menschen es diesmal viel intensiver wahrgenommen. Ja, wir hatten auch mehr Zeit, mehr Ruhe, waren mehr in der Umgebung anstatt überall auf der Welt. Diese erzwungene Pause hat sich ausgewirkt, unsere Mutter Erde konnte aufatmen. Wir Menschen, sogar Wissenschaftler sind überrascht und erstaunt, wie schnell und umgehend Flora und Fauna sich erholt haben... Aber ist es nicht traurig und beschämend, dass wir Menschen dies nicht freiwillig geschafft haben?!

Sommersonnwende war heute und somit hat sich das Jahr gewendet. Man weiss, dass die Energie zu diesen Wechselzeiten besonders stark ist. Nun dreht sich das Rad gerade erst wieder langsam und wir erwachen aus dem Dornröschenschlaf. Anders als im Märchen sind wir nun aufgefordert nicht einfach weiter zu machen, die Ohrfeige nicht auszuführen. Wir sind fähig nachzudenken und zu entscheiden, was für uns stimmt, wir dürfen uns nicht blindlings selber versklaven. Wir dürfen und sollen uns nun eine strahlende Zukunft (oder was immer ihr euch wünscht) für uns Menschen, für unsere Kinder und Enkelkinder vorstellen. Wir sind aufgefordert, die Liebe und Ruhe in uns zu spüren (die wir im Yoga jedes Mal üben wahrzunehmen), wir dürfen und sollen diese Qualitäten auch aussenden. Jetzt gilt es, nicht zu kämpfen, nicht zu urteilen, nicht zu konfrontieren und nicht zu streiten – sondern liebevoll zu kommunizieren, unseren Geist zu beruhigen, loszulassen und zu verzeihen. Pflegen wir dafür Toleranz und Verbundenheit. Kürzlich habe ich meine Tochter und ihren Hütehund beobachtet, wie er sich an sie kuschelte und Nähe suchte. Dieses Tier weiss nichts von Distanz und will auch gar nichts davon wissen. Nähe, Körperkontakt ist ein grundlegendes Bedürfnis, ohne das auch wir Menschen verkümmern würden. Wir sind alle, ob Pflanze, Tier oder Mensch einfach ein Teil dieser Erde, dieser Natur und wollen nichts anderes als in Liebe und Frieden zusammen leben. Es fängt mit der inneren Haltung an. Tun wir es doch einfach!

Ich wünsche allen einen wunderschönen Sommer und freue mich, euch am 10. August wieder im neuen Yoga-Semester begrüßen zu dürfen. Neu gibt es eine Meditation am Abend im Nimrad. Mehr dazu weiter unten.

Seid herzlich umarmt, Michèle

Sommerferien 4. Juli - 9. August



STUNDENPLAN 2020 10. August - 19. Dezember

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

freie Plätze:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2 Plätze
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	7 Plätze
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4 Plätze
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 Plätze
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2 Plätze
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5 Plätze
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4 Plätze
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5 Plätze
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4 Plätze
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5 Plätze
	ab Sep. 19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	16 Plätze
	ab Juni 19.00 - 20.00	Yoga am Äschisee	Strandbad	frei
Do und Fr	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage



Yoga am Äschisee

ab 12. Juni jeden Freitag um 19 Uhr

wieder draussen Yoga üben auf saftig, grüner Wiese unter schattigen Bäumen mit Blick auf den Äschisee. Einfach wunderschön!

Bitte Badieintritt bezahlen und 15.- in bar für's Yoga mitbringen. Nimm bitte eine Matte

mit. Der Eintritt ins Strandbad ist beschränkt, bei zu vielen Gästen besteht keine Garantie auf Einlass.

Anmeldung erforderlich: Nachricht auf 079 287 39 60

* NEU * NEU * NEU * NEU * NEU * NEU *



Nimrad-Meditation Entspannen und aufladen

jeden zweiten Freitag im Monat
von 19 - 21.30 Uhr

14. August / 11. September / 9. Oktober /
13. November und 11. Dezember

Wir beginnen mit körperlichen Auflade-Übungen

im Stehen, dann kommt die geführte Meditation im Nimrad sitzend, danach eine Entspannung in der Rückenlage und zum Abschluss Klang-Meditation im NIMRAD Was das Nimrad ist und wie es wirkt wirst du selber erleben!

CHF 30.- / Info und Anmeldung: www.nimrad-energie.com/kontakt



Trommelbau-Kurs

Freitag - Sonntag 28. - 30. August 2020

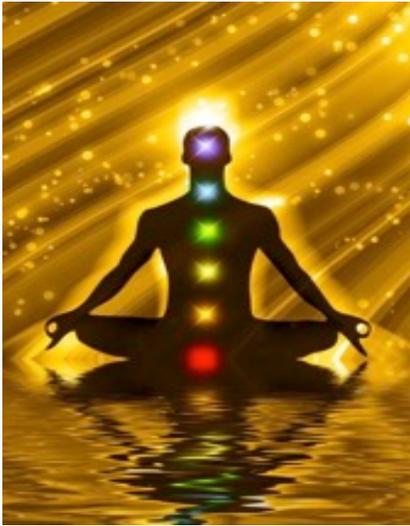
An diesem Wochenende hast du die tolle Gelegenheit unter Anleitung deine ganz persönliche Kraft-Trommel zu bauen. Am Freitag Abend legen wir die Tierhäute ein und filzen den Schlägelkopf. Am Samstag haben wir den ganzen Tag zur Verfügung an unserer Trommel zu werken. Schritt für Schritt entsteht in fast meditativer Arbeit unsere eigene Schamanentrommel. Der Rahmen ist aus stabilem Holz das

mit der Krafttierhaut bespannt wird, aus welchem auch das Haltekreuz geknüpft wird. Am Sonntag Morgen treffen wir uns nochmal um die Trommel in einem Ritual zu weihen und gemeinsam das erste Mal darauf zu spielen. Beginn : Freitag 17 Uhr, Ende: Sonntag 12 Uhr

Kursort: Bolken, Inkwilerstr. 18, maximal 6 Teilnehmer:innen

Preis: CHF 500.- inkl. Material und Mittagessen am Samstag

Anmeldung: www.nimrad-energie.com/kontakt



Aufmerksamkeits-Meditation

jeden Donnerstag-Morgen um 8 Uhr

Meditation in einer Gruppe erhöht die Energie und führt in einen tieferen und intensiveren Zustand. Wir bewegen den Körper zuerst sanft in der Ra-Ma-Da-Sa Heilmeditation, beruhigen den Geist mit der Wechselatmung und üben uns in der Adhara Meditation, indem wir uns nacheinander auf achtzehn Energiepunkte im feinstofflichen Körper konzentrieren. Du bist in unserer kleinen Gruppe herzlich willkommen.

Anmeldung: www.yoga-raum.eu/kontakt



Thai-Yoga Massage

Donnerstag und Freitag zwischen 14 und 17 Uhr

Die Thai Yoga Massage ist eine ganzheitliche, meditativ orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt und ausbalanciert. Sie besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunkten entlang der Energielinien. Die achtsamen Berührungen lösen Blockaden, entspannen das Nervensystem und wirken auf Körper, Geist und Seele. So werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und körperliches Wohlbefinden breitet sich wie von selber aus.

Die Massage findet bekleidet auf einer Bodenmatte statt. 1, 1.5 oder 2 Stunden.

Anmeldung: www.yoga-raum.eu/kontakt

Schöne Ferien

