

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



September 2024

वीह वद्योत इह चलीत इच्छतेनेद्योत, वदन्न वोर वदानचे इच्छतेन.
नमोसि इच्छतेनेद्योत

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Es heisst, dass unser Verstand ruhig wird, sobald der Augenblick bis an den Rand mit Sinn gefüllt ist. So oder ähnlich habe ich Damanhur empfunden. Dieser aussergewöhnliche Ort, seine Geschichte, seine Entstehung und seine Menschen sind für mich mit Sinnhaftigkeit erfüllt und haben wahrscheinlich deshalb eine so grosse Faszination auf mich ausgeübt. Gerne möchte ich euch diesen Ort mit den „Tempeln der Menschheit“ zeigen. Die Abklärungen sind abgeschlossen und ein **Yoga-Retreat an Pfingsten 2025** ist reserviert! Jetzt müssen wir nur noch eine Gruppe von 10 - 12 Menschen bilden, damit wir in den Genuss kommen dort Yoga, Meditation und Damanhur mit seinen vielfältigen Wunderwerken miteinander zu erleben. Anmeldefrist ist spätestens Ende Februar. Hier findet ihr mehr Infos: www.yoga-raum.eu/retreat-und-ferien

Weg von „betreutem Denken“ und mit „digitaler Reduktion“ wollen wir durch die Spirale unseres Lebens gehen. Alles ist wie ein Netz miteinander verwoben. Wird an einer Stelle gezogen oder gewoben, dann wird dies an allen andern Stellen des Gewebes deutlich spürbar. Im Yoga ist dies im Geist und im Körper wahrnehmbar. Yoga ist vor allem ein innerer Zustand und die „perfekte“ Ausführung einer Haltung lässt noch lange keine Rückschlüsse auf die geistige Entwicklung eines Yogapraktizierenden zu. Wohin lenken wir unsere Aufmerksamkeit, ist die Frage.

YOGA ist ein Weg von vielen und wenn du dich damit wohl fühlst, dann geh ihn. Yoga ist für alle möglich!

Unsere neue Website www.zentrum-fuer-wohlbefinden.ch ist online! Hier findet ihr auf einen Blick, welche Möglichkeiten euch zur Verfügung stehen für eure Gesundheit und für euer Wohlbefinden. Wenn ihr andere Menschen kennt und mit jemandem ins Gespräch kommt, freuen wir uns, wenn ihr uns weiterempfiehlt. Es ist unser grösstes Anliegen, den Menschen zu helfen, in ihre Kraft und in ihre Lebensfreude zu kommen oder sich darin zu verankern und selbstbestimmt durchs Leben zu gehen.

Wir sind im Übergang zum Herbst und geniessen die goldenen Tage und Abende so lange es geht. Yoga am ÄSCHISEE jeden Freitag um 18 Uhr findet statt, solange das Strandbad geöffnet hat.

Und bald gibt es wieder YOGA NIDRA – einkuscheln, ruhig werden, auf allen Ebenen entspannen und aufgeräumt wieder weitergehen. Termine findest du unten.

YIN YOGA ist ebenfalls eine ruhige Art Yoga zu praktizieren und ist vor allem auch wieder ein innerer Prozess. Wir haben Zeit uns lange in Dehnstellungen zu spüren und alles wahrzunehmen was kommt. Dabei werden wir loslassen können, was möglich ist mit Hilfe von live Klängen und Tönen von verschiedenen Instrumenten und wenn du magst mit deiner eigenen Stimme. **Sonntag, 22. September 10 - 13 Uhr** www.yoga-raum.eu/workshops

Ich freue mich auf jedes Wiedersehen
Bis bald

Herzlichst Michèle



Yoga am Äschisee

Freitag, 18 - 19 Uhr
bei schönem, trockenem Wetter
(bis ca. Mitte September)

Yoga am Kraftort unter freiem Himmel im Strandbad am Burgäschisee. Yeah! Es ist immer wieder ein besonderes Erlebnis draussen in der Natur Yoga zu üben. Du bist herzlich willkommen. Lass dich überraschen von der Stimmung, dem Wetter, von dir.

Bitte nimm deine Yogamatte mit. Ausgleich CHF 15.- (plus Strandbadeintritt)



Yin Yoga mit Klangbegleitung

Sonntag, 22. September 10 - 13 Uhr

Yin Yoga ist eine ruhige Art Yoga zu praktizieren und vor allem ein innerer Prozess. Wir haben Zeit uns lange in Dehnungen zu spüren und wahrzunehmen was kommt. Dabei werden wir loslassen können, was möglich ist mit Hilfe von live gespielten Klängen und Tönen und unserer eigenen Stimme.

CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee



Klang-Meditation mit Armin

Freitag, 13. September 19 - 20.10 Uhr
und 8. November, 6. Dezember

Hier kannst du dich ganz fallen lassen und deine Zellen mit Lebensenergie auffüllen. Lass dich von tiefen Klängen und Schwingungen an einen Ort der Ruhe und Entspannung führen.

CHF 20.- bis 30.- nach eigenem Ermessen



Yoga Nidra

Freitag, 19 - 21 Uhr

29. September / 25. Oktober / 29. November und 20. Dezember

Einkuscheln, ruhig werden auf allen Ebenen entspannen und aufgeräumt wieder weitergehen. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung für alle Menschen. Lass dich führen und erlebe eine frische, entspannte Wachheit, die dich die nächsten Tage begleiten wird.

CHF 40.- inkl. Sankalpastein, Bettmüpfeli und Schlummertee



Yoga-Retreat Damanhur

Pfingsten 6. - 9. Juni 2025

„Die Tempel der Menschheit“

gelten als achttes Weltwunder und sind etwas so Aussergewöhnliches, dass es dich berühren und erstaunen wird, was da in künstlerischer Handarbeit in den Piemonter Bergen entstanden ist. Wir haben die Gelegenheit, nebst einer ausführlichen Führung in der sogenannten

Spiegelhalle eine anderthalb stündige geführte Meditation zu erleben. Im Dorf Cuceglio steht unser Gästehaus, der Falkenflügel. Im Garten befindet sich eine Spirale und ein Feuerplatz für unser Pfingst-Feuer-Ritual. Yoga üben wir wenn möglich draussen unter der Pergola und lassen uns verwöhnen mit lokaler vegetarischer Kost. Diverse Zimmer stehen für max. 12 Personen zur Verfügung.

Preise findest du unter: www.yoga-raum.eu/retreat-und-ferien





STUNDENPLAN

12. August - 20. Dezember

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend. Melde dich für einen festen Platz an oder komm vorher in eine Schnupperlektion (bitte CHF 25.- in bar mitbringen) Du bist jederzeit herzlich willkommen!

freie Plätze:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	7
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	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
MITTWOCH	19.30 - 21.00	Hatha Resorativ	Yoga-Raum	8
	14. Aug - 16.Okt.	Yoga mit Laura		
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	1
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	18.00 - 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	bis Mitte Sept
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab 27. Sept
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine

www.zentrum-fuer-wohlbefinden.ch

