

# YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



August 2018

„नित्यमेव इति द्योतते निरंतरतायाः अर्थे वा वाच्यं इति।“  
व.व.भालीक

Liebe Yogis, liebe Yoginis

„Zu einem Asana gehören zwei Aspekte: 1. das Einnehmen der Stellung und 2. die Fein-Abstimmung in der Stellung. Das sagte Yoga-Meister B.K.S. Iyengar. Ich füge da noch ein 3. an, nämlich das Verlassen der Stellung. Wie immer geht es wieder um die Achtsamkeit; wie ich in eine Stellung hineinkomme, wie ich mich darin fühle, mich darin einrichte und wie ich wieder aus der Stellung herauskomme. Wenn alles zu plötzlich, zu hastig, ohne Wahrnehmung, beiläufig mache und schon wieder an etwas anderes denke, kann ich mich im schlimmsten Fall verletzen oder die ganze Übung bleibt ohne Nutzen.

Ist es im Leben nicht genau so? Oder in den Ferien: 1. Wie komme ich an den gewünschten Ort, 2. wie richte ich mich in diesen freien Tagen ein, kann ich mich ganz darauf einstellen, wahrnehmen was im Moment ist, vielleicht in einer fremden Umgebung, ohne an zu Hause zu denken, an die Arbeit, die Freunde, das Haus... und 3. wie verlasse ich bewusst diese Ferienzeit wieder. Der Nutzen ist umso grösser und nachhaltiger, je besser ich ganz im Hier und Jetzt alles aufnehmen kann, bewusst etwas Anderes erleben kann, vielleicht einfach nichts tun kann, geniessen kann, mich vielleicht verwöhnen lassen kann, oder Zeit habe, das zu tun, was sonst immer auf der Strecke bleibt. Erinnerungen kann mir niemand mehr wegnehmen und sie bleiben im Unterbewusstsein. Es kommt auf unsere Einstellung an, ob es gute, positive Erinnerungen werden oder nicht.

Wenn wir eine gute Portion Humor mit ins Spiel bringen, erfahren und erleben wir alles mit viel mehr Freude, sind offener und viel gelassener allem gegenüber. Es ist wirklich wie eine Liebeserklärung an das Leben. Das Leben kann immer auf eine Art schön sein! Laut Yoga haben wir alle die Kraft, die wir benötigen, im glücklich zu sein, aber wir müssen sie einsetzen, voll und ganz, und so oft wie möglich. Das machen wir, wenn wir einerseits den Körper stärken mit den vielen Kraft- und Ausdauerstellungen und andererseits unser Bewusstsein in unsere Mitte lenken und uns ganz in den Rhythmus des Atems versenken. Eine positive Lebenseinstellung und der Glaube an das Gute, die Begeisterung gibt uns viel Kraft. Je positiver wir eingestellt sind, umso mehr Kraft haben wir, und je mehr Kraft wir haben um so leichter fällt uns die positive Einstellung.

Ich freue mich sehr auf die Begegnung mit euch nach den Sommerferien. Aber in der Zwischenzeit genieße ich auch voll die Momente, die das Leben mir schenkt und wünsche euch ebenso viele wunderbare Momente.

Herzlich eure Michèle

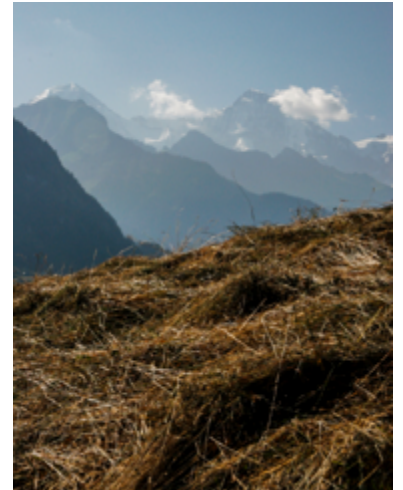
## Herbst - YOGA - Retreat

3. - 7. Oktober 2018 - Villa Unspunnen, Wilderswil,

**Noch 5 Plätze sind zu vergeben!**

**Ich bin bereits ganz enthusiastisch am vorbereiten. Dich erwartet eine spannende Zeit in der du viel über dich selber mit Hilfe der „sieben geistigen Gesetzen des Yoga“ erfährst. Keine trockene Theorie, sondern Beispiele und Übungen werden dir helfen, Fragen zu beantworten wie z.B. was will ich wirklich? oder wer bin ich?**





Nimm dir ein paar Tage für dich und Yoga – das tut gut und du kommst erholt zurück. Du kannst dich entspannen und regenerieren und nimmst dich raus aus dem Alltag. Auf dich wartet eine Auszeit mit täglichem Yoga fernab von Lärm und Hektik. Die Villa Unspunnen ist ein Ort der Stille, der Begegnung und der Inspiration. Schöne Wanderungen beginnen vor der Haustür, zum Beispiel „der Weg der Liebe“ ein Meditationsweg der dich einlädt der Liebe und ihren vielfältigen Facetten zu begegnen. Wir üben im lichtdurchfluteten Yogaraum oder draussen in der Natur und tauchen jeden Tag tiefer in die Vielfalt des Yoga ein. Freiwillige geben für diese Zeit ihr Handy ab und lernen wieder offline zu sein. Dafür geniessen wir die besondere Atmosphäre der Villa, das wohltuende Alleinsein und die inspirierende Gemeinschaft. **Begleitpersonen, die nicht am Yoga teilnehmen möchten und einfach die Ruhe, das Essen und/oder die Bergwelt geniessen wollen, sind ebenfalls herzlich willkommen!**





Kurs: jeden Tag Yoga, Meditation und Tiefenentspannung und auf Wunsch eine kurze Thai Yoga Massage pro Person CHF 320.-

Kost & Logis: diverse Zimmer mit Vollpension von CHF 364.- bis CHF 560.-

---

## Yoga am wunderschönen Äschisee

während der Sommerpause noch am 3. August und dann wieder jeden schönen Freitag von 19-20h im Strandbad!



Anmeldung bis Freitag Mittag: 079 287 39 60  
Bitte nimm deine Yogamatte mit und 15.- für mich.

# am Dienstag, 14. August beginnt das neue Yoga-Semester

Yoga-Neulinge oder Wiedereinsteiger-innen  
meldet euch jetzt für das neue Semester an

## STUNDENPLAN

### 14. AUGUST – 21. DEZEMBER:

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich.

Probelektion CHF 25.- Melde Dich jetzt an:

MONTAG	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4 Plätze
	12:10 – 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	17:30 – 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5 Plätze
	19:00 – 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG	18:00 – 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 Platz
	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	7 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	7 Plätze
	19:00 – 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	16 Plätze je
	19.00 – 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	ca.12 Plätze je
Mo – Fr	auf Anfrage	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	

Hatha Yoga: Sonnengruss, Körperübungen, Atmung und Entspannung  
– für alle geeignet

Power Yoga: Mantra, Yoga-Flow, Ujjayi Atmung, Entspannung  
– für alle und eher Sportlichen geeignet

Slow & Deep: Tiefendehnung am Boden, Atmung, Entspannung  
– für alle und für ältere Menschen geeignet

Meditation: in Bewegung, Wechselatmung, Adhara-Meditation  
– für alle geeignet

Yoga Nidra: Geschichte, Mediation, Tiefenentspannung, Tee, keine  
Körperübungen – für alle geeignet

Open Air Yoga: Yoga in der Natur im Strandbad am Äschisee, Kraftort  
– für alle geeignet

Thai Yoga Massage: Druckpunkt-Massage, Blockaden der Energiekanäle werden  
gelöst – für alle geeignet



## Power Yoga macht Spass

**jede Woche am Montag 12.10 und Dienstag 19.30**

Hast du Lust auf Power Yoga? Bist du SportlerIn, joggst du viel und möchtest mit Yoga deine Verkürzungen angehen? Bist du ein Mann oder eine Frau die eher nach dem Yang Prinzip, mit bewusstem Kraftaufbau üben möchte ohne sich auszupowern, sondern vielmehr um Energie, Flexibilität und innere Ruhe zu gewinnen? Arbeitest du in der Nähe von Kriegstetten und hast Zeit während der Mittagspause am Montag Yoga zu üben? Oder ist dir der Dienstag Abend nach getaner Arbeit lieber? Bist du bereits in einer Yogaklasse und einfach mal neugierig, wie Power Yoga geht? Oder ein Wiedereinsteiger und Lust auf etwas Neues? In jedem Fall bist du herzlich willkommen in unseren Power Yoga Stunden. Wir üben in kleinen Gruppen. Melde dich einfach vorher für eine Probelektion an: [michele@yoga-raum.eu](mailto:michele@yoga-raum.eu) Ich freue mich sehr auf neue Gesichter.

Weitersagen erlaubt. Vielen Dank!

---

## FREIE TERMINE

### Thai Yoga Massage

**Termin nach Vereinbarung Montag – Freitag**

Lass dich berühren und genieße es einfach nichts tun zu müssen! Die Thai Yoga Massage wird bekleidet am Boden auf einer Matte durchgeführt. Mit rhythmischem Druck mit den Handballen, Daumen, Ellbogen und Füßen werden die Sen-Linien bearbeitet und gelöst; werden Gelenke sanft mobilisiert und Gewebe gedehnt. Deine Energie wird wieder ins Fließen gebracht. Anders als die oft schmerzhaft Erfahrung die man womöglich in Thailand an einem Strand gemacht hat, ist die Behandlung sehr wohltuend, sanft und geht individuell auf den jeweiligen Körper ein. Probiere es einfach aus oder verschenke deinen Liebsten eine Massage.

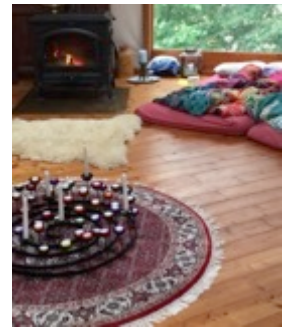
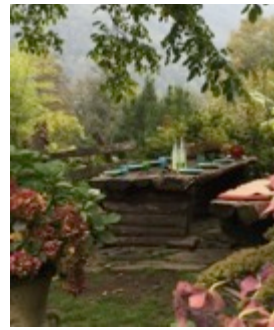


---

## VORSCHAU 2019 - NÄCHSTEN SOMMER:

Yoga Retreat im Tessin

20. – 27. Juli 2019, frei wählbar 7, 4 oder 3 Nächte  
Vosa di dentro, Onsernone Tal



Retreat bedeutet Rückzug vom Alltag. Raus in die wildromantische Natur des Tessin. Wir kommen zu Fuss an und entfernen uns Schritt für Schritt von der geschäftigen Welt. Mit Yoga, Meditation und Wanderungen nimmst du dir eine Auszeit und tauchst ein in diesen friedlichen Kraftort voller Magie und Ruhe. „Vosa di dentro“ bedeutet die „innere Stimme“ und ist ein Begegnungsort der sicher einen bleibenden Eindruck hinterlässt. Nebst den Yogaeinheiten, kannst du wandern, baden im Fluss und die Stille geniessen. Geschlafen wird im Dom, in der Jurte oder im Rustico (Gruppenunterkunft ohne Luxus), Sauna und Hotpot können gegen Gebühr benutzt werden. Wir bieten dir Erholung, Entspannung und Neuorientierung, gemeinsames Essen und anregende Gespräche. Auf Vosa di dentro lebst du in Gemeinschaft mit Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen. Schau dir bitte vorgängig die Informationen der Webseite an: [www.vosadidentro.ch](http://www.vosadidentro.ch)

## VORSCHAU PFINGSTEN 2020:

### NEUER ORT

## Pfingst - Wochenende im Entlebuch

**29. Mai - 01. Juni im Galleli, Escholzmatt - [www.galleli.ch](http://www.galleli.ch)**

Nicht weit weg und doch in einer anderen Welt liegt das Galleli etwas abseits im Grünen der Ortschaft Escholzmatt. Ein gemütliches Haus - herzliche Gastgeber - eine wunderbare, schmackhafte Küche - ein grosser Yogaraum - eine Jurtensauna im Garten - ein Bach zum kühlen - Hügel und Natur zum wandern - Yoga - Meditation - Entspannung - ein aussergewöhnlicher Ort - ursprünglich - friedlich - echt - Freude - Auftanken - Geniessen - Abschalten - Ruhe - Erholung für Körper, Geist und Seele



anklicken