

YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



Mai 2019

जानने वेदर चरइतान्ते वेणवे चरएणइएण इइ, तेइइत एर
इइएणएण वेइएणएणइएणएण एए वेइ इइइए, एए वेइ इइइए
चरइतेलौइत लोइ इइए.

Namasté ihr lieben Yogis und Yoginis

Swami Rama sagt in seinem Buch *Die Kunst des freudvollen Lebens*: "Heute haben die Menschen alle erdenklichen Annehmlichkeiten, aber sie sind immer noch nicht glücklich. Sie haben keinen Anker im Leben, sie haben nichts zum Festhalten und sind voller Angst und Elend. Sie sind alle so ernst, und niemand scheint zu wissen, wie man wahrhaft lächelt. Deshalb schlage ich vor zu meditieren. Lernen Sie, jeden Tag für ein paar Minuten still zu sein, damit das Wissen aus der unendlichen Bibliothek in Ihnen nach vorne kommt und Ihnen bewusst macht, dass der Sinn des Lebens nicht nur darin besteht, seinen Lebensunterhalt zu verdienen. Versuchen Sie, mit sich selbst zu arbeiten. Der eigene Wille sagt: Ich kann es tun, ich werde es tun, ich muss es tun! Wir sollten niemals aufhören mit uns selbst zu arbeiten und nie aufgeben, immer weitermachen, auch wenn wir einmal stolpern. Stress entsteht, wenn wir das Gefühl haben, etwas zu tun, das wir nicht tun sollten. Oder wenn wir das Gefühl haben, dass wir gezwungen werden, das zu tun, was wir tun. Stress entsteht genauso, wenn wir nicht in der Lage sind, das zu tun, was wir wollen. Das schafft einen Konflikt in unserem Geist. Wenn wir emotional gestört sind, dann können wir nichts Sinnvolles tun. Entscheiden wir uns also jeden Morgen, dass wir uns von nichts stören lassen, egal was passiert. Unsere wahre Veränderung beginnt, wenn wir lernen, uns selbst zu erforschen und zu entdecken, ohne die Meinungen anderer: dann, wenn wir beginnen, unsere eigenen Denkprozesse, Wünsche, Emotionen und Gelüste zu verstehen. Denken Sie nie, dass sie etwas nicht tun können, weil sie dieses oder jenes Geschlecht haben oder weil Sie völlig allein sind. Das ist negatives Denken. Tun Sie sich das nicht selbst an! Alle Kraft kommt von innen! Die Aussenwelt inspiriert, aber die Stärke kommt von innen. Wenn man seine Persönlichkeit verändern will, wenn man einen wahren Weg geht und doch einen Fehler begeht, bekommt man Hilfe aufgrund seiner Suche nach der Wahrheit. Die eigene innere Welt ist grösser und mächtiger als die Welt, die man um sich herum sieht. Da ist etwas Grossartiges in uns. Machen Sie sich auf und finden Sie das Selbst in sich!"

Jeden Donnerstag um 8 Uhr morgens gibt es im Yoga-Raum eine kleine Meditations-Gruppe. Vielleicht möchtest du dich uns anschliessen und dich auf deinen inneren Weg machen. Wir freuen uns auf auf Dich.

Ich wünsche euch viel Freude auf eurem Lebensweg.

Herzliche Grüße

Michèle

WORKSHOP- YOGA RETREAT - MASSAGE

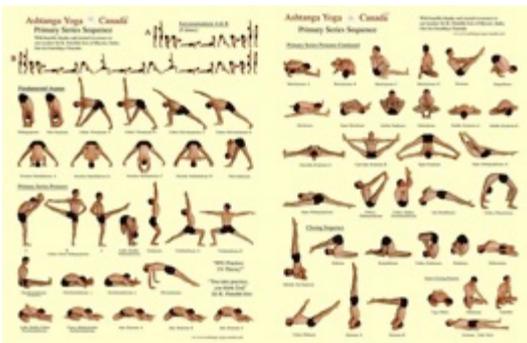


Open Air Yoga am Äschisee

jeden Freitag, 19 - 20 Uhr
Mai und September um 18 - 19h

bei schönem Wetter im Strandbad
wunderschöner Kraftort in der Nähe von
Herzogenbuchsee. Bitte nimm deine
Yogamatte mit. Wir üben unter schattigen

Bäumen und auf saftiger Wiese mit Blick auf den See und den
Sonnenuntergang. Du entscheidest
ob du vorher ein Bad nimmst oder einfach die ruhige Stimmung auf dich
wirken lässt. CHF 15.- plus Badieintritt



Yoga intensiv Workshop

Sonntag, 26. Mai, 10 - 13 Uhr

Möchtest du deinen Körper intensiv
bewegen und spüren? Nach
wärmenden Sonnengrüssen und
Atemübungen liegt der Schwerpunkt in
den Asanas. Intensive und genaue Praxis,

achtsam mit innerer Ausrichtung und bewusster Atmung zu grooviger
Musik für mehr Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht. CHF 60.- inkl.
Zwischenverpflegung



Yoga Retreat im Tessin

20. Juli - 27. Juli 2019

wählbar Sa-Sa, Sa-Mi oder Mi-Sa

Retreat bedeutet Rückzug vom Alltag. Raus in
die wildromantische Natur des Tessins. Wir
kommen zu Fuss an und entfernen uns Schritt für
Schritt von der geschäftigen Welt. Mit Yoga,
Meditation und individuellen Wanderungen nimmst
du dir eine Auszeit und tauchst ein in diesen
friedlichen Kraftort voller Ruhe und Magie. Der

Ort „Vosa di Dentro“ liegt am Anfang des Onsernone Tals inmitten
eines Kastanienwaldes in wunderschöner wilder Natur. Wir bieten dir
Erholung, Bewegung, Entspannung, Neuorientierung, Gruppenunterkunft

ohne Luxus, gemeinsame Mahlzeiten und anregende Gespräche, einen kleinen Pool und eine offene Yogaplattform im Freien.

Yogakurs: Sa-Sa CHF 500.- / Sa-Mi CHF 280.- / Mi-Sa CHF 260.-
 Unterkunft: CHF 100.- pro Nacht inkl. Vollpension



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 Fliesen gebracht. Probiere es einfach selber aus oder mach deinen Liebsten eine Freude mit einem Gutschein.

CHF 100.- 1Std / CHF 120.- 1.5Std / CHF 140.- 2Std



STUNDENPLAN 23. April - 5. Juli 2019

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich. Interessierte meldet euch jetzt für eine Probelektion (CHF 25.-) oder einen festen Platz an:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3 Plätze
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4 Plätze
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 Plätze
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 Plätze
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	7 Plätze
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6 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
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	16 Plätze
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	no limit
Mo - Fr	auf Anfrage	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	

VORSCHAU:



Motherdrum-Erlebnis- Vortrag mit Armin

www.trommeln-ursprung.de

**Samstag, Sept. oder Okt. 2019
19 - 21 Uhr**

Erlebe das Wesen der Pflanzenhelfer und der Steinwesen und lass dich tragen durch die kraftvollen heilenden Klänge der Trommel. Erfahre was

Motherdrumming ist und wie es funktioniert. Du bekommst Antworten darauf was ein Medizinrad ist und was die Steine und Pflanzen für eine Wirkung auf dich ausüben können. Interessante Erkennt-nisse wie Krankheiten geheilt werden können werden dir an authentischen Beispielen erklärt.

Alle Veranstaltungen mit der Motherdrum sind auf Spendenbasis. Gib was es dir wert ist, im Rahmen deiner Möglichkeit.

Einzel Sitzungen inkl. Bachblütenberatung auf Voranmeldung



Yoga Pfingst-Wochenende im Entlebuch

29. Mai - 01. Juni 2020 im Galleli,
Escholzmatt - 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 - Ruhe - Auftanken - Geniessen - Abschalten - Erholung für Körper, Geist und Seele

Yogakurs: CHF 290.- / Kost & Logis inkl. Jurtensauna CHF 275.-