

# YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



Mai 2020

पिछेह इत वीह विचिंइकेहोतुं पन्वे बेरहोइकेहोतुं, वेहन लहनइकेहन, वर  
वेहन पन्इ इहोइकेहन इत, वीह विचोहोतुं खु बिइइहन, खु इहोतुं, वरइ इहो  
इहोतुं वरीहन, इहोतुंइपुहोतुंइ ठो वीर पन्इ वेकलो वेहनोविडोहन  
रोहनहन ठवेर नीकेत. इहोतुंइ बेरहोइकेहन

Liebe Yogis und Yoginis, liebe Freunde

Die letzten Wochen gaben uns Gelegenheit unsere Lebensgewohnheiten anzuschauen und die einen oder anderen haben wohl auch geprüft, ob sie überhaupt noch ihrem „Seelenplan“ folgen oder einfach funktionieren. Es freut mich, zu hören oder zu lesen, dass nebst den vielen Belastungen und Spagaten die gerade Familien mit Kindern zu leisten haben, doch viele sich auf die eine oder andere Art ihrer Gesundheit und ihrem Wohl bewusst widmen konnten (und hoffentlich immer noch können) und dass viele zur Besinnung (Lebenssinn?!) gekommen sind.

...„man spricht jetzt über Masken und Impfung. Warum spricht man nicht über die Stärkung des Immunsystems, gesunde Ernährung und Bewegung?“... einer der Sätze, die mir vermehrt begegnen in letzter Zeit. Auch da freue ich mich, dass es viele Menschen gibt, die nachdenken und aufmerksam sind. Wir haben es in der Hand, wie unsere Welt von morgen aussehen wird. Ja, es wurde eine Notbremse gezogen. Jetzt gehen wir Schritt für Schritt wieder vorwärts. Wohin, das bestimmt jeder einzelne von uns mit. Geben wir die Werte weiter, die wir selber vertreten können und auch leben, bewirken wir im Kleinen viel für das Grosse.

Seit zwei Wochen üben wir nun Yoga mit Zoom. Ich bin so berührt und stolz auf Euch !!! 90% aller Schüler:innen machen mit und wir sind so wieder in unserer gewohnten Yogagruppe. Ich spüre die Verbundenheit und das Kraftfeld, das uns zusammenhält. Es gibt uns soziale Nähe zurück, eine Vertrautheit, die einfach gut tut; kurze Gespräche sind möglich und wir können uns sehen. Die vielen positiven Rückmeldungen bestätigen mir, dass es die richtige Entscheidung war.

Ab dem 11. Mai dürfen wir mit 5 Personen wieder in unserm Yoga-Raum üben – natürlich mit Abstand und Hygiene-Massnahmen. Das heisst, dass alle möglichst ihr Yogaequipment selber mitnehmen, wenn möglich schon umgezogen kommen und wir mit gesundem Menschenverstand Rücksicht aufeinander nehmen.

Ihr fehlt mir, wie freue ich mich, euch bald wieder gesund und gestärkt live zu sehen.

Herzlich Michèle



# STUNDENPLAN 2020

## 1. Mai - 3. Juli

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

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	3 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	7 Plätze
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4 Plätze
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5 Plätze
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	10 Plätze
	19.00 - 20.00	Yoga am Äschisee	Strandbad	12 Plätze
Do und Fr	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage

## Yoga Pfingst-Wochenende im Entlebuch

**AUSGEBUCHT!**



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

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



## 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.



## 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.



## Motherdrum-Anlässe

**Sonntag, 17. Mai von 9-18 Uhr**

zum Thema „die 5 Elemente“  
jeder Teilnehmer wird betrommelt  
CHF 150.- min. 4 / max. 6 Personen

**Samstag, 13. Juni von 19-22 Uhr**

zum Thema „Freundschaft“, CHF 60.- min. 6 Personen  
CHF 80.- für alle die betrommelt werden wollen (2-3 Personen)  
Anmeldung erforderlich: [www.yoga-raum.eu/kontakt](http://www.yoga-raum.eu/kontakt)