

YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



Dezember 2018

“वेदं ह्युच्यते, यत् वेदलं योः पण्डितोऽप्युच्यते, लभते पण्डितो ब्रह्मलक्षणं
इह लभते पण्डितो पण्डितो ब्रह्मलक्षणं ब्रह्मलक्षणं पण्डितो ब्रह्मलक्षणं
ब्रह्मलक्षणं लभते”

Liebe Yogis und Yoginis

Wir leben in einer schnellen Zeit. Alles geht – hui – wie der Wind und wirbelt die farbigen Blätter unseres Lebens wild durcheinander. Wir kommen kaum zum verschnaufen und müssen wach sein um nichts zu verpassen! Meinen wir wenigstens. – Wo bleibt da die Einkehr in die heilende Stille?

Zum Glück gibt es die Meditation und Monate wie den November, Dezember, Januar, Febr... wo es etwas stiller wird, wenigstens draussen in der Natur; sogar die Tiere im Wald sind stiller geworden. Winterzeit bedeutet innehalten um die Kräfte tief in sich zu sammeln, wie die Natur es uns vormacht. Schaffen wir es, diese Zeit der Leere, der Langeweile, des Wartens sinnvoll zu durchleben und nicht mit sinnlosen Aktivitäten – um ja nicht in Melancholie zu verfallen – auszufüllen, werden wir gestärkt und neu belebt. Gönnen wir uns in dieser Zeit einfach mehr Ruhe, besondere Yoga oder Meditationsstunden, lassen wir uns verwöhnen mit einer Massage oder nehmen uns eine Auszeit an einem schönen Ort. Die Farbe weiss beinhaltet das ganze Farbspektrum und verkörpert das Ende und den Anfang. In der Meditation beobachten wir als neutraler Zuschauer was für Bilder und Formen aus der Farbe Weiss entstehen. Und so wie wir uns auf die Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen konzentrieren können, können wir uns auch auf die Stille in uns konzentrieren. Denn die Stille ist ebenfalls immer da, sagt Stefan Machka.

Wir freuen uns auf den Mantra Abend mit Sabine, wer noch keinen Platz reserviert hat, sollte nicht mehr zu lange warten. Der Yin Yoga Workshop am Sonntag 16.12. hat noch freie Plätze. Da werden wir live Musik und Klänge geniessen können und stückchenweise Gedichten und Sprüchen übers Loslassen lauschen während wir tief in unseren Yogastellungen verweilen. Im April wird die wunderbare Doris in unserem wunderschönen Yogaraum einen wundervollen Mala Tag gestalten. Du fädelst dir deine eigene Kraft-Mala. Wäre das nicht ein schönes Weihnachts-Geschenk diesen Tag mit jemandem, den du besonders gerne magst zu teilen?

Ich wünsche dir viel Wärme, liebevolle Gedanken und auf bald
Michèle

Jetzt! Geschenk-Gutscheine für Thai Massage, MalaTag oder Yoga Workshop für eure Liebsten!



Mantra Singen mit Sabine

Samstag, 15. Dezember 2018 von 18
– ca. 20.30 Uhr

Geniesse einen Abend in liebevoller Atmosphäre mit indischer Musik und Gesang und lass dich, deine Familie, deine

Freunde und Bekannten entführen in eine wunderbare Welt der Klänge und Töne. Mit offenem Herzen lassen wir gute Energien fließen und nähren unsere Seele. Liebe und Frieden tragen wir in die Welt hinaus. Sanskrit Mantras sind die heiligen Gesänge Indiens. Sie werden wiederholt und führen so zu einem entspannten, meditativen und harmonischen Zustand.

CHF 25.- inkl. Chai und Leckereien / Kinder bis 12 Jahre gratis
Nur mit Anmeldung



Yin Yoga mit live Musik mit Michèle und Sabine

Sonntag, 16. Dezember 2018 von 10 - 13 Uhr

Yin Yoga besteht vorwiegend aus innerer Arbeit. Sie ist nährend, annehmend, meditativ. In den Yoga-Stellungen kommen

wir ganz im Moment an, mit allem was ist: Gefühlen und Körper-Empfindungen. Je länger wir in der Stellung verweilen, desto stärker tauchen wir in Prozesse ein, die helfen loszulassen.

Wie flüssiger Honig schmelzen wir in den Boden und erleben nachhaltiges Wohlbefinden und eine tiefe Ruhe.

CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee



Yoga Nidra-Schlaf der Yogis

Freitag, 19 - 21 Uhr

21. Dezember, 25. Januar, 1. März, 29. März, 26. April

Die beliebten, ruhigen und entspannenden Yoga Nidra Abende für Körper, Geist und Seele. Es geht ganz einfach - ich rede - du hörst zu und lässt dich mühelos führen. mit Meditation und Geschichte

CHF 40.- inkl. Tee und Bettmüpfeli



Mala Tag mit Doris Müller www.leben-dig-sein.ch

Mittwoch, 17. April 2019 von 9 - 17.30 Uhr

Fädle dir deine eigene Kraft-Mala!

Die Mala ist eine Gebetskette und besteht aus 108 Perlen. Wir fühlen hin zu unserer Seele und lauschen, welche Farben, Hölzer und Edelsteine uns unterstützen, nähren, unser Potential hervorbringen und uns leuchten lassen. Am Schluss des Tages werden wir die Ketten in einem Ritual segnen, so dass sie uns als Anker und Erinnerung an unsere Schöpfungskraft im Leben dienen kann.

CHF 230.- inkl. Material für eine Mala und 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

Nur mit Anmeldung, beschränkte Teilnehmerzahl



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. 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

neues Yoga-Semester

2. Januar - 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	1 Platz
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	3 Plätze
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 Platz
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	6 Plätze
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5 Plätze
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4 Plätze
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5 Plätze
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	3 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	



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.-