

YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



Januar 2020

ભાગ્યેથી જાત, વેળા વહેવેલ વૌલે પાલે કાપાલોડેલે તિલેદાનલે,
લેલેલેલે કોલે પાડેલે ત્રાપાલે. વાગેલેલે વેગાપ, ક્ષેલેલેલે સુ વાલેલેલે.

ત્રાપાલેલે કોલે વાલેલેલેલેલેલે

Namasté ihr lieben Yogis und Yoginis

Ein kleines Restaurant auf einem Hügel. Unter Olivenbäumen sitzen. Auf's Meer schauen. Für manche Menschen ist das ein Herzenstraum. Einfach dort zu wohnen, wohin es ihre Seele zieht. Doch nur die wenigsten folgen ihrem Herzen, leben ihre Träume. Warum ist das eigentlich so? Was hält uns ab? In den meisten Fällen ist es Angst. Denn zu tun, wonach wir uns wirklich sehnen, erfordert Mut. Und nicht nur das. Sobald wir damit beginnen, Träume realisieren zu wollen, tauchen Widerstände in uns selbst und im Aussen auf.

Wir beginnen, an uns zu zweifeln, lassen uns von anderen verunsichern. Aber: „Wenn du einen Traum hast, musst du ihn beschützen. Wenn andere was nicht können, wollen sie dir immer einreden, dass du es auch nicht kannst. Wenn du was willst, dann mach es. Basta“, diesen Rat gibt Will Smith seinem Sohn in dem Film „das Streben nach Glück“.

Und genau darum geht es. Einfach zu tun, was nötig ist, um unsere Träume zu manifestieren. Hindernisse entschlossen aus dem Weg zu räumen und uns von Beschränkungen zu befreien. Ungeachtet der Kritik, des Spotts und der Bedenken unseres Umfeldes. Und was erwartet uns am Ende? Freude und Stolz darüber, dass wir getan haben, was wir wollten. Und Vielleicht sogar ein neuer Traum, der dann von uns gelebt werden möchte... (Autor unbekannt, aufgeschnappt im Happinez Heft)

Ich wünsche euch allen frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr. Und ganz viel Mut und Willen eure Wünsche zu leben. Seid achtsam während den Rau-Nächten und nehmt wahr, was sie euch sagen wollen. Zeichen sind überall da, wir müssen nur lernen sie zu sehen und zu verstehen.

Ich freue mich sehr auf ein neues Yoga-Semester 2020 mit euch. Dieses startet am Montag, 6. Januar, dem Dreikönigstag. Im Februar findet der beliebte Partner Workshop statt, im März Hormon Yoga und im Mai neu Faszien Yoga. Über Pfingsten verreisen wir wieder, diesmal ins nahe Entlebuch ins Galleli für ein Yoga-Seminar. Wer kommt noch mit?

NEU: Armin gibt nun regelmässig jeden Monat einen Motherdrum Anlass im Yoga-Raum. Seid willkommen, am 11. Januar findet der Ahnentag statt (mehr siehe weiter unten).

Bis dahin seid herzlich gegrüsst
Michèle



Yoga Nidra, Schlaf der Yogis

Freitag, 25. Januar, 28. Feb., 27. März und 24. April

Gönne dir eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen! Wir üben im sitzen und liegen ohne körperliche Anstrengung. Dieser Abend ist für alle Menschen geeignet, auch ohne Yogaerfahrung. Lass dich durch Meditation und die Tiefenentspannung führen und gönne Körper, Geist und Seele eine Erholung.

CHF 40.- inkl. Geschichte, Tee und Knabbereien



Motherdrum - Ahnentag

Samstag, 11. Januar 2020, 9 - 18 Uhr

Am Ahnentag kannst Du ganz entspannt Kontakt zu Dir selbst und zu Deinen Ahnen aufnehmen. Es entsteht ein Feld der Erkenntnis und so sind Lösungen von Konflikten, Energien, Mustern und Schicksalen möglich. Du brauchst nichts zu machen

außer zu entspannen, loszulassen und zu beobachten. Durch den Klang der Motherdrum öffnet sich ein Raum des Seins außerhalb der Beschränkungen der Zeit. Tauche ein in eine von wohligen Düften und wundervollen Heilsteinen begleitete Klang-Reise zu Dir selbst und dem Potential Deiner Ahnen in Dir.

CHF 150.- inkl. betrommelt werden, min. 4 / max. 6 TeilnehmerInnen



Partner Yoga

Sonntag, 23. Februar 2020, 10 - 13h

mit Freude, Verspieltheit und Lachen!

Wir üben Yoga zu zweit und bekommen dabei Hilfestellung und Unterstützung durch unseren Partner. Wir erleben Yogaübungen einmal ganz anders. Dabei dürfen wir kreativ sein, uns auf den Partner einlassen, Verbundenheit spüren,

Verspieltheit erleben, Spass haben und viel lachen. Wir sind achtsam und üben mit Hingabe. Dein Partner oder Partnerin kann deine Freundin sein, oder dein Freund, deine Schwester, Mutter oder Tochter. Es kann dein Mann oder deine Frau sein oder eine Nachbarin oder Kollegin. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

CHF 60.- inkl. Zwischenmahlzeit und Tee



Yoga Pfingst-Wochenende im Entlebuch

29. Mai - 01. Juni 2020 im Galleli, Escholz matt www.galleli.ch

Nicht weit weg und doch in einer anderen Welt liegt das Galleli etwas abseits im Grünen der Ortschaft Escholz matt. 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.-





STUNDENPLAN 2020

6. Januar - 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	1 Plätze
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	7 Plätze
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	2 Plätze
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 Plätze
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3 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	6 Plätze
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5 Plätze
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	8 Plätze
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	6 Plätze
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	16 Plätze
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	no limit
Do und Fr	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage



Thai Yoga Massage

Termin nach Vereinbarung Montag - Freitag

Die Thai Yoga Massage hat ihre Wurzeln im Yoga, Ayurveda und Buddhismus und ist eine ganzheitliche, meditativ orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt. Mit rhythmischem, achtsamen Druck der Hände, Daumen, Unterarmen und Füßen entlang der Energielinien wirst du mit behutsamen, gezieltem Einsatz des Körpergewichts, mit Dehnungen, Gelenkmobilisationen und schaukelnden Bewegung ins Schwingen und 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



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 Wechsellatmung 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.

Wishing
you PEACE
LOVE and
LAUGHTER
in the NEW YEAR