

# YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



Februar 2020

इहं श्रुतिं स्वयं ब्रह्मणः उपलभ्यते - इत्, बोद्धं ब्रह्मणः मोक्षेति इति वाक्येण  
प्रवेष्टुं इत् - बोद्धं ब्रह्मणः मोक्षेति इति वाक्येण

श्रीवत्सलः शंकरः

Namasté ihr lieben Yogis und Yoginis

Wir können unseren Körper mit Asanas (Yoga-Übungen) pflegen, denn körperliche Yogapraxis ist eine sehr gute Begleitung auch beim Älterwerden. Yoga sorgt dafür, dass wir kraftvoll und beweglich bleiben. Bei anstrengenden Haltungen verursachen wir künstlichen Stress auf der Matte und lernen, trotzdem weiter zu atmen. Diese Erfahrung ist auch jenseits der Yogamatte sehr wertvoll, denn die meisten Menschen halten die Luft an, wenn sie gestresst sind. Wenn wir uns auf unsere Atmung achten, stoppen wir für diesen Moment unsere unbewussten, mentalen Denkprozesse, die Aufmerksamkeit wird von unseren Gedanken abgezogen. Auf diese Weise entsteht ein stiller innerer Raum, in dem gute, verändernde Kräfte wirken können. Wir atmen pro Tag ca. 20'000 Mal - eine Menge, mit der man einen mittelgrossen Heissluftballon füllen könnte. Doch schon ein einziger tiefer, bewusst ausgeführter Atemzug kann genügen, um sich zu spüren und innerlich an einen anderen Punkt zu gelangen.

Naturvölker sagen, wenn Mutter Erde einatmet, zieht sich das Meer zurück, hält kurz inne und kommt anschliessend wieder zurück. Das Zurückkommen ist ihr Ausatmen. Alles, was sie belastet spült sie an den Strand. Das können wir ihr nachmachen: beim Ausatmen lassen wir alle negativen Gedanken los und befreien uns von Blockaden. Und sogar die klassische Medizin bestätigt es: zum Abtransport von Gift- und Schlackenstoffen dient uns das Lymphsystem. Es wird durch die Atmung und durch Muskelkontraktionen angetrieben. Eine tiefe und bewusste Bauchatmung gilt als wirksame Methode, um den Körper zu reinigen und einer Übersäuerung vorzubeugen. Und wir handeln mehr aus unsere Mitte heraus.

Wir haben bereits begonnen den Sonnengruss mit Kumbhaka, dem Atemanhalten in der Atemfülle zu üben und werden viel dabei lernen über uns, unseren Atem und lassen uns überraschen was sich dabei für uns verändert.

Hier sind die sechs Bija (Samen) Mantras die wir in der Praxis tönen:  
hram hrim hrum hraum hraha (sprich: chram chrim chrum etc.)

Einen ruhigen, tiefen Atemzug wünsche ich euch  
Herzlich Michèle



## Motherdrum - Abend

**Samstag, 1. Februar 2020, 19 - 22 Uhr**

**Reinigung und Verbindung mit den Lichtkräften.** Erlebe einen entspannten Abend in der Gruppe. Jedem Trommelabend liegt ein eignes Thema zugrunde, meist mit Bezug auf die jahreszeitlichen Begebenheiten. Dies hat den Hintergrund uns wieder stärker mit der Natur und allem was ist zu verbinden. "Mitakuye Oyasin" heisst, wir sind alle miteinander verwandt, alles ist eins. Die Räucherung ist fester Bestandteil des Motherdrum Healings. Der Duft wird jedem Anwesenden einzeln sanft zugefächert. Die Steine werden im Medizinrad aus 16 gleichen Steinen gelegt. Dadurch wird für jedermann

ein klar wahrnehmbares Energiefeld erzeugt. Die Muttertrommel befindet sich im Zentrum und kann so mit ihrer Schwingung alle Anwesenden gut erreichen. Das Energiefeld das sich beim Trommeln aufbaut, wirkt direkt auf den Betrommelten und bindet alle Anwesenden mit ein. Der tiefe Urklang trägt uns auf einer Welle, so dass für uns die Leichtigkeit des Seins erlebbar wird. Je nach Thema haben an diesem Abend 2 bis 3 Personen die Möglichkeit sich unter die Trommel zu legen.

CHF 60.- ohne / CHF 80.- inkl. betrommelt werden, Tee und etwas zum knabbern. Min. 6 / max. 12 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 Nidra - Schlaf der Yogis

**Freitag, 28. Feb., 27.  
März, 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 Knabberien



## Motherdrum - Tag

**Samstag, 29. Februar 2020, 9 - 18 Uhr**  
**Heilungsrituale in der Gruppe**

für Menschen die den Synergieeffekt der Gruppendynamik beim Motherdrumming erleben wollen. Verbunden durch die Muttertrommel können wir uns gegenseitig bei den jeweiligen Prozessen unterstützen, um blockierte Energie wieder in den freien Fluss zu bringen und energetische Mängel zu füllen. In Verbundenheit mit seinem Nächsten, in einem geschützten Raum, fällt es uns oftmals leichter an Themen heranzugehen und sie aufzulösen. Dabei

ist es nicht unbedingt nötig diese genau zu benennen, wichtig ist die Bereitschaft eines jeden Einzelnen seine Unterstützung dabei zu geben. Heilsteine, Räucherstoffe setzen wir bei den einzelnen Trommelritualen als zusätzliche Helfer ein, um ein Resonanzfeld zu erzeugen das uns Einblicke in die tiefsten Ebenen unseres Bauplans gewährt



## 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.



## Yoga Pfingst-Wochenende im Entlebuch

**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.-





# 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	2 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	4 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	4 Plätze
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	7 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
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 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