

# YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



August 2019

वेदं ह्युपेक्ष्ये चोच्यते नोच्यते तेषु बहोऽप्येव एव नोच्यते तेषु  
ह्युच्यते. वेदं ह्युपेक्ष्ये इति नोच्यते इत्येव चोच्यते.

Demokrit

Namasté ihr lieben Yogis und Yoginis

Habt ihr das Zitat oben gelesen? Ja, dies konnten wir ganz deutlich in unserem Yoga-Retreat im Tessin erleben. Ich bin überwältigt von dieser nahrhaften „Back to the roots“ Woche. Vosa di Dentro ist ein ganz besonderer Ort, mit ganz besonderen, liebenswerten Menschen, mit Kanten und Ecken, so wohltuend menschlich und völlig unkompliziert. Sie wohnen da seit 40 Jahren, arbeiten, pflegen einen riesigen Garten, halten Bienen, schlagen Holz, tun was zu tun ist und betreuen junge Menschen, die es irgendwie alleine nicht schaffen. Wir Gäste haben uns mehr wie „Familienmitglieder“ gefühlt und haben uns total wohl gefühlt. Da spielt es keine Rolle, dass man nur zwei Plumpsklos hat und mehr oder weniger draussen seine Körperpflege erledigt. Das Leben fand sowieso vorweiegend draussen statt, manche haben sogar draussen geschlafen und die Natur tut ihr eigenes dazu uns gut zu tun. Natürlich hatten wir Glück mit einfach traumhaft schönem, heissen Sommerwetter. Da wandert man gerne bis zu einer Stunde pro Weg um im Flussbett zu baden oder unter dem Wasserfall zu duschen. Yoga am Morgen und am Nachmittag am Waldrand auf der Wiese oder auf der Holzplattform unter freiem Himmel war ein besonderes Erlebnis und es hatte für alle etwas dabei. Die Spontanität und Freiheit am Abend vor dem schlafen gehen nochmals zusammen zu kommen und entstehen zu lassen, was da kommen will war bereichernd und interessant. Ich bin so dankbar für all die wundervollen Begegnungen mit den Menschen, welche voller Vertrauen mit dabei waren und mitgemacht haben. Was haben wir geredet, gelacht, philosophiert und einfach geschwiegen und es genossen. Uns jeden Tag bekochen zu lassen, auf dem Holzherd in der Outdoor-Küche in meditativer Stimmung von Johannes und Franz. Uns in sphärische Höhen entführen zu lassen, wenn Peter während der Schlussentspannung auf seinen Handpans gespielt hat. Uns vom kühlen Quellwasser erfrischen zu lassen im tiefblauen Schwimmteich von Bambus und Palmen gesäumt. Es hat gut getan, dies alles zu erleben und ich bin glücklich, dass alle eine wertvolle Erfahrung machen konnten an diesem Ort in dieser wundervollen Woche. Om shanti. Ganz am Schluss findet ihr ein wildes Durcheinander an Fotos zum anschauen.

Ich wünsche euch allen einen entspannten Start in den Alltag und freue mich, wenn wir uns bald im Yogaraum wieder sehen. **Das neue Semester beginnt am Montag, 12. August 2019**, das ist der Kilbi Montag. Auch an Maria Himmelfahrt Donnerstag, 15. August findet der Unterricht statt.

Herzlich  
Michèle



## Open Air Yoga am Äschisee

jeden Freitag, 19 - 20 Uhr  
im September um 18 - 19h

bei schönem Wetter im Strandbad  
wunderschöner Kraftort in der Nähe von  
Herzogenbuchsee. Wir üben unter  
schattigen Bäumen, auf saftiger Wiese mit

Blick auf den See und den Sonnenuntergang und sind mit allen fünf  
Mahabhutas, allen Elementen verbunden. Du entscheidest ob du vorher  
ein Bad nimmst oder einfach die ruhige Stimmung auf dich wirken lässt.  
CHF 15.- plus Badieintritt, bitte nimm deine Yogamatte mit.



**noch 2 Plätze frei!**

## Trommelbau-Kurs in Bolken

Freitag - Sonntag, 30. August - 1. Sept.  
Jede Schamanen-Trommel ist ein  
Geschenk der Natur!

An diesem Wochenende hast du die tolle  
Gelegenheit unter Anleitung deine ganz  
persönliche Kraft-Trommel zu bauen. Am Freitag Abend legen wir die  
Tierhäute ein und filzen einen Schlägelkopf. Am Samstag haben wir den  
ganzen Tag zur Verfügung an unserer Trommel zu werken bis sie am  
Abend fertig ist und über Nacht trocknen kann. Der Rahmen ist aus  
stabilem Holz, das mit der Krafttierhaut bespannt wird, aus welchem  
auch das Haltekreuz geknüpft wird. Am Sonntag Morgen treffen wir  
uns nochmal um die Trommel in einem Ritual zu weihen und gemeinsam  
das erste Mal darauf zu spielen.

**Der Workshop findet an der Inkwilerstr. 18 in Bolken statt.**

**Es hat Platz für maximal 6 Personen!**

CHF 500.- inkl. Material und Mittagessen am Samstag



## Motherdrum-Erlebnis- Vortrag mit Armin

[www.trommeln-ursprung.de](http://www.trommeln-ursprung.de)

Samstag, 14. September 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 Mother-drumming 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 Erkenntnisse wie Krankheiten geheilt werden können werden dir an authentischen Beispielen erklärt.

An diesem Abend hast du die Gelegenheit selber zu trommeln entweder auf deiner eigenen selbstgemachten Trommel (siehe Workshop oben) oder auf der grossen Motherdrum.

CHF 40.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee

**Einzelsitzungen inkl. Bachblütenberatung auf Voranmeldung**



## 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 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.



## STUNDENPLAN 2019 12. August - 20. Dezember

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	0 Plätze
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5 Plätze
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 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	7 Plätze
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3 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
Mo - Fr	auf Anfrage	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	

## NÄCHSTEN FRÜHLING:



### 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.-

# VOSA DI DENTRO - YOGA WOCHE:













