

YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



Januar 2019

जगन् योगेश्वर भव इत्येवमिदं वदन्तः
हेतुः एतत् प्रकृत्यैव इत्येवमिदं वदन्तः
जगन् योगेश्वर भव इत्येवमिदं वदन्तः
एतत् योगेश्वर इति वदन्तः
हेतुः एतत् प्रकृत्यैव इत्येवमिदं वदन्तः
पुनश्चैव लक्षणम्

Liebe Yogis und Yoginis

Heute ist der 21. Dezember und Wintersonnwende, das heisst die längste Nacht des Jahres. Ab jetzt werden die Tage wieder länger und das Licht, die Sonnenkraft wird wieder stärker. Ohne Licht gibt es kein Leben. Morgen ist zudem Vollmond und erhellt die noch lange Nacht ebenfalls. Viele Menschen haben mir gesagt, sie seien froh, dass dieses Jahr 2018 zu Ende gehe und erhoffen sich einen Neuanfang, ein glückliches neues Jahr. Aber was sind schon ein Jahr, ein Tag, eine Stunde, eine Minute? Es sind Zeitspannen der Ewigkeit. Es ist nicht so wichtig, wie viele Jahre ein Mensch lebt, sondern was er aus diesen Jahren macht. Yoga lehrt uns, jeden Augenblick bewusst zu leben. Wir haben immer die Wahl, ob wir Gedanken nachhängen wollen, die uns beglücken oder die uns unglücklich machen. Die richtige Wahl und die Gedankenbeherrschung ist die Kunst des glücklichen Lebens. Die kommenden 12 Raunächte sind besondere Nächte und können Wegweiser für das kommende Jahr sein. Wenn wir uns in dieser Zeit vom Weihnachtstag bis zum Dreikönigstag öffnen, können sie uns als Tor in die Anderswelt dienen jenseits von Raum und Zeit und uns zeigen, wie das neue Jahr aussehen könnte. Achte besonders auf deine Träume und frage dich: was hat sich während der Meditation gezeigt, wie war das Wetter an diesen Tagen, die Stimmung, die Gefühle, mit welchen Menschen und Tieren bist du in diesen Tagen in Kontakt gekommen, welche Symbole haben sich gezeigt, welche Zeichen hast du wahrgenommen? Nimm dir in diesen Tagen genug Zeit für dich, deine Träume, für Meditation und für die Beantwortung der genannten Fragen. Räuchere deine Wohnung aus uns lass alles Alte los und alles was nicht mehr zu dir gehört. All das wird dich darin unterstützen, dir selber näher zu kommen und bewusst ins neue Jahr hinüber zu gleiten.

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

Ich danke euch allen von Herzen für euer
Vertrauen, für eure Geschenke und guten Worte
Ohne euch wäre ich nicht da, wo ich bin!

Das neue Yoga Semester beginnt am Do 3. Januar

Habt ihr das Gedicht von Yehudi Menuhin oben gelesen? Etwa so haben viele der über 35 Frauen, Männer und Kinder empfunden am Mantra Abend mit Sabine. Es war wieder wunderschön und beseelt zusammen zu singen, zu tönen und zu lachen. Für mich ist das Weihnachten! Der Sabine einen ganz herzlichen Dank, dass sie auch nächstes Jahr, wie immer am dritten Advent zu uns kommt.

Auch den Yin Yoga Workshop den Sabine mit ihrer live Musik einfühlsam begleitet und den ich mit Berührungen und der Klangschale auf dem Körper unterstütze wird wieder am Sonntag danach stattfinden. Wie wenig es doch braucht um so beschenkt zu werden.



Yoga Nidra-Schlaf der Yogis

Freitag, 19 - 21 Uhr

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 Bettmümpfeli



Partner-Yoga Workshop

Sonntag, 24. Februar 2019

Wir üben Yoga zu zweit und erleben die Übungen einmal ganz anders. Wir unterstützen uns, es darf spielerisch sein, wir werden Spass haben und viel lachen. Ein schönes Erlebnis zu zweit.

CHF 60.- inkl. Tee und Knabbereien



Hormon-Yoga Workshop

Sonntag, 24. März 2019

An diesem Morgen werden wir unserem Hormonhaushalt einen extra Schub Energie zuführen. Die Yogaübungen kombinieren wir mit der starken Feueratmung und bewusster Energie-Lenkung zu den Hormon produzierenden Organen. Das wird unsere Gesundheit und Lebensfreude stärken und wir vertreiben Müdigkeit und den Winterblues.

CHF 60.- inkl. Smoothie und Zwischenverpflegung



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

Mittwoch, 17. April 2019 von 9 - 17.30

Fädle dir deine eigene Kraft-Mala!

Ausgebucht! Es wird eine Warteliste geführt!

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

3. 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	2 Plätze
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4 Plätze
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4 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	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	6 Plätze
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	7 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.-



Ich liebe die Erde, weil sie mich nährt
Ich liebe die Sonne, weil sie mich wärmt
Ich liebe den Regen, weil er mein Gemüt reinigt
Ich liebe den Wind, weil er meinen Geist aufrüttelt

Ich liebe die Dunkelheit, weil sie mir die Sterne zeigt
Ich liebe das Licht, weil es mir den Weg zeigt
Ich liebe es, glücklich zu sein, weil es mein Herz öffnet
Ich liebe die Traurigkeit, weil sie meine Seele öffnet

Ich liebe Belohnungen, weil ich die Wärme anderer spüre
Ich liebe Hindernisse, weil ich durch sie wachse
Ich liebe das Leben und was es mir bringt
und hoffe, dass meine Liebe das ganze Weltall durchdringt

