

YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



Juli 2019

चाइ देा हाइ, कोनने रोले हबेन.
वेठे वेइ चाइ देा बोइ, कान केनेर इएेन.

Namasté ihr lieben Yogis und Yoginis

Sommerferien im Yogaraum 6. Juli - 11. August 2019

Ferienzeit... habt ihr bereits Pläne, euren Flug schon lange gebucht oder das Zelt und den Schlafsack parat? Es gibt so viele Möglichkeiten wie man die sogenannten schönsten Tage des Jahres verbringen kann. Aber ist nicht jeder Tag es wert, der Schönste des Jahres zu sein?! Wenn wir lernen, jeden Moment so präsent wie möglich zu sein, ist auch ein Regentag zu Hause der Schönste, weil wir einfach sein können und nicht schon an die Zukunft denken.

Okay, ich gebe es zu, auch ich freue mich auf die Sommerferien, habe Pläne, bin eine Woche in einer Yoga-Ausbildung in den Bündner Bergen, dann sind wir eine Woche im Yoga-Retreat im Tessin und danach fahren wir für eine Woche nach Österreich und wohnen da in einem Tiny-House. Ich freue mich jetzt schon auf diese vielen Erfahrungen und Erlebnisse mit anderen Menschen an neuen Orten. Doch jetzt, gerade jetzt, wie fühle ich mich da? Glückliche, weil ich an die Zukunft denke, hoffnungsvoll und gespannt bin oder glücklich, weil ich euch schreibe und versuche mich auf den Moment zu konzentrieren? Das was jetzt stattfindet ist eine Realität die greifbar ist, die ich jetzt erleben und begreifen kann. Sicher habt ihr das auch schon erlebt... ihr seid nach einem langen Arbeitstag müde, seid vielleicht genervt und mögt eigentlich keine Menschen mehr sehen und müsst euch klemmen in die Yogastunde zu kommen. Und schwupps! ist die Lektion um, ihr habt gar nicht gemerkt wie die Zeit verging, so sehr seid ihr im Moment gewesen. Und was ist mit eurem Befinden geworden? Ihr fühlt euch anders, gelöster, entspannter, bewegter oder einfach wieder ganz bei euch. Yoga sei Dank!

Ich wünsche euch eine freudige, sonnige Sommerzeit und glückliche, erholsame und interessante Ferien. **Das neue Semester beginnt am Montag, 12. August 2019**, das ist der Kilbi Montag.

Herzlich
Michèle

**Meditieren in der Gruppe
jeden Donnerstag um 8:00 Uhr
hat noch freie Plätze!**



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. Bitte nimm deine
Yogamatte mit. Wir üben unter schattigen

Bäumen und auf saftiger Wiese mit Blick auf den See und den
Sonnenuntergang. Du entscheidest
ob du vorher ein Bad nimmst oder einfach die ruhige Stimmung auf dich
wirken lässt. CHF 15.- plus Badieintritt



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



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

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

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 2019 12. August - 20. Dezember

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	0 Plätze
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	6 Plätze
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 Plätze
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 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	7 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	6 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	

VORSCHAU:



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.-

