

YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



September 2018

„योग हावेंत, वाठवाचे योग इच्छेन. तइ हेत इच्छेनवेळ वेव. पावे वधन योग
इच्छेनवेळ वेव. योगे तइ वेळे पाइ ठीकेंबरेन.“
मोरलक्ष लक्षण

Liebe Yogis, liebe Yoginis

Danke! Was war das doch ein herrlicher, langer und intensiver Sommer! Wir wurden reich beschenkt mit sonnigen Tagen, Freuden der Natur und kurzen lauen Nächten. Nun ist es aber genug und – wusch – ist es übers Wochenende Herbst geworden. Die Natur braucht eine Pause, Erholung und vor allem Nahrung, Wasser. Sie muss ihre Kräfte nun wieder sammeln und bündeln; speichern für das kommende kältere Halbjahr. Auch wir müssen immer wieder gut haushalten mit unserer Energie. Holt die wärmeren Pullis, Jacken und Stiefel aus dem Schrank und freut euch auf die „Stubenhocker“ – Zeit mit wärmenden Feuern, hellem Kerzenschein und Besinnlichkeit. Was der Sommer an Leichtigkeit versprühte, macht der Herbst mit seiner Tiefgründigkeit wett. Das heisst aber nicht, dass wir uns nun nicht mehr bewegen, nur noch schlafen oder träge auf dem Sofa rumliegen sollen. Der menschliche Körper ist für Bewegung vorgesehen. Wann wir in der Lage sind, uns unbehindert, mühelos und im Einklang mit unserer Umwelt zu bewegen, fühlen wir uns glücklich und vital. Zumindest mir geht es so und ich kann mir vorstellen, dass es für die meisten Menschen so ist. Die regelmässige Yogapraxis, welche nicht „nur“ Bewegung des Körpers meint, hilft uns Begrenzungen zu überwinden. Je dehnbarer der Körper wird, desto flexibler wird auch der Geist. Je kräftiger der Körper wird, desto stärker wird auch der Geist. Dies gilt umgekehrt genauso. Wenn wir lernen, unser physisches Gleichgewicht zu halten, fühlen wir uns automatisch auch mental und emotional zentrierter und ausgeglichener. Oft ist weniger mehr. Balasana, die Stellung des Kindes ist eine bequeme Entspannungsübung, in der sich unser Geist beruhigt und der Körper eine tiefe Entspannung erfährt. Diese Stellung schenkt uns Geborgenheit und erinnert in vielerlei Hinsicht an eine embryonale Stellung. Kinder sind flexibel. Kinder haben eine beeindruckende Anpassungsfähigkeit, die ihnen ermöglicht, sich an verändernde Situationen zu gewöhnen, selbst wenn sie noch nicht in der Lage sind, ihr eigenes Leben in die Hand zu nehmen. Obwohl Kinder dem Willen der Erwachsenen unterworfen sind, die ihr Leben lenken, sind sie in der Lage, in jedem Augenblick Freude zu empfinden. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit sind wertvolle Eigenschaften, die durch Yoga kultiviert werden können, um die Elastizität der Jugend zumindest teilweise zu erhalten. Wenn ihr das Gefühl habt, dass die Anforderungen des Lebens zu belastend werden, begeben euch in die Stellung des Kindes und lasst das Loslassen spontan auf euch wirken.

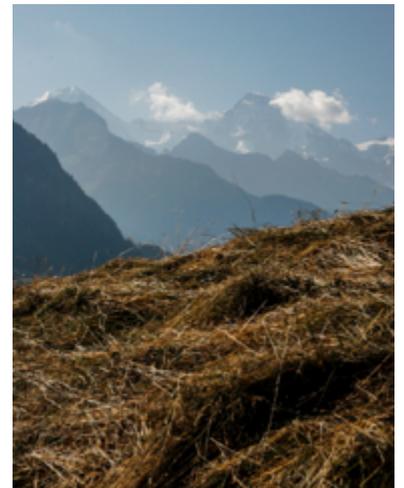
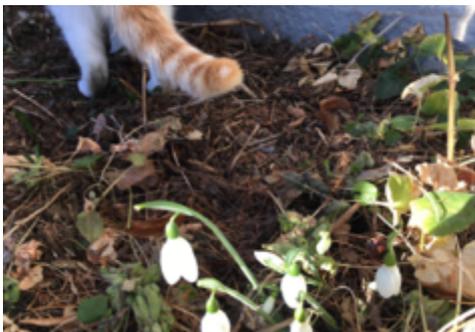
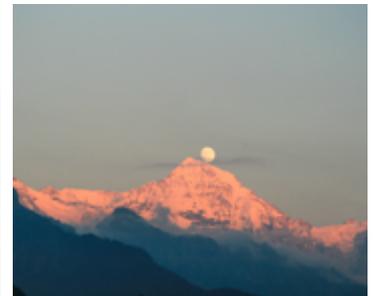
Im Yoga-Raum werden während der wöchentlichen Yogastunden auch wieder Kerzen brennen und wir üben bis Ende September ohne Pause. Danach kommen bereits wieder die Herbstferien. Nach den Ferien ist somit auch vor den Ferien. Ende September lösen die beliebten Yoga Nidra Abende jeden letzten Freitag im Monat die Yogastunden am Äschisee ab und im November ist wieder ein Rücken Yoga Workshop geplant. Es gibt auch einige Ideen für einen ganz neuen Workshop – lasst euch überraschen und die Vorbereitungen für das nun praktisch ausgebuchte Herbst Yoga Retreat im Berner Oberland laufen auf Hochtouren. Ich freue mich auf die gemeinsamen Zeiten mit euch auf und neben der Yogamatte.

Herzlich eure Michèle

Herbst - Yoga - Retreat

3. - 7. Oktober 2018 - Villa Unspunnen, Wilderswil,
Praktisch ausgebucht! Warteliste möglich!

Hier nochmals ein paar Impressionen, was Dich erwartet:



Kurs: jeden Tag Yoga, Meditation und Tiefenentspannung und auf Wunsch eine kurze Thai Yoga Massage pro Person CHF 320.-

Kost & Logis: diverse Zimmer mit Vollpension von CHF 364.- bis CHF 560.-

mehr Infos unter www.yoga-raum.eu



Yoga Nidra - der Schlaf der Yogis

jeden letzten Freitag von 19-21h im Yoga-Raum

die beliebten, ruhigen und entspannenden Yoga Nidra Abende lösen wieder die Yogastunden am Äschisee ab

Daten 2018: 28. September/26. Oktober/30. November und 21. Dezember



Yoga für den Rücken - Workshop

Sonntag, 25. November 2018 von 10 - 13 Uhr

Aktive Entspannung gegen Rückenschmerzen!

Die 55 Positionen des Krokodils können von allen, ob jung oder alt, ob geübt oder ungeübt, ausgeführt werden. Die Übungen strecken, kräftigen und entspannen die Wirbelsäule. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Mühelos werden weich fließende Sequenzen trainiert, die jederzeit und überall mit geringem Aufwand praktiziert werden können.

Ich zeige dir Yogaübungen, die du leicht auch zu Hause machen kannst. Sie wirken vorbeugend und können auch bei leichten Beschwerden geübt werden. Die positiven Wirkungen sind unverkennbar.

CHF 60.- inkl. Kursunterlagen und Zwischenverpflegung



STUNDENPLAN

14. AUGUST – 21. DEZEMBER:

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich.
Probelektion CHF 25.- Melde Dich jetzt an:

MONTAG	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3 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 Platz
DIENSTAG	18:00 – 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 Platz
	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	7 Plätze
	18:30 – 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3 Plätze
FREITAG	09.30 – 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4 Plätze
	19:00 – 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	16 Plätze je
	19.00 – 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	ca.12 Plätze je
Mo – Fr	auf Anfrage	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	

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. Anders als die oft schmerzhafteste Erfahrung die man womöglich in Thailand an einem Strand gemacht hat, ist die Behandlung sehr wohltuend, sanft und geht individuell auf den jeweiligen Körper ein. Probiere es einfach aus oder verschenke deinen Liebsten eine Massage.

Auch als Geschenk sehr beliebt!

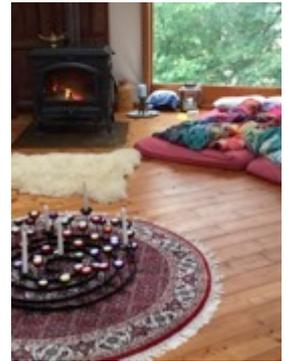


VORSCHAU 2019 - NÄCHSTEN SOMMER:

Yoga Retreat im Tessin

20. - 27. Juli 2019, frei wählbar 7, 4 oder 3 Nächte

Vosa di dentro, Onsernone Tal



Retreat bedeutet Rückzug vom Alltag. Raus in die wildromantische Natur des Tessin. Wir kommen zu Fuss an und entfernen uns Schritt für Schritt von der geschäftigen Welt. Mit Yoga, Meditation und Wanderungen nimmst du dir eine Auszeit und tauchst ein in diesen friedlichen Kraftort voller Magie und Ruhe. „Vosa di dentro“ bedeutet die „innere Stimme“ und ist ein Begegnungsort der sicher einen bleibenden Eindruck hinterlässt. Nebst den Yogaeinheiten, kannst du wandern, baden im Fluss und die Stille geniessen. Geschlafen wird im Dom, in der Jurte oder im Rustico (Gruppenunterkunft ohne Luxus), Sauna und Hotpot können gegen Gebühr benutzt werden. Wir bieten dir Erholung, Entspannung und Neuorientierung, gemeinsames Essen und anregende Gespräche. Auf Vosa di dentro lebst du in Gemeinschaft mit Jugendlichen in schwierigen Lebenslagen. Schau dir bitte vorgängig die Informationen der Webseite an: www.vosadidentro.ch

VORSCHAU PFINGSTEN 2020:

NEUER ORT

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 - Auftanken - Geniessen - Abschalten - Ruhe - Erholung für Körper, Geist und Seele



anklicken