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

Oktober 2022

sanft mut

Namasté lieber Yogi, liebe Yogini, liebe Interessierte

Wer auf dem Land wohnt und öfters im Wald ist, hat bestimmt schon Rehe gesehen. Heute sind mir auf dem Heimweg zwei im gestreckten Galopp über die Strasse gesprungen. Wir haben zu Hause ein Buch von Regula Meyer, das nennt sich „tierisch gut" Tiere als Spiegel der Seele, die Symbolsprache der Tiere. Und wenn sich mir Tiere auf so auffällige Art zeigen, schaue ich in diesem Buch nach, was sie mir sagen wollen. Heute fand ich, dass die Botschaft nicht für mich alleine bestimmt war und ich sie mit euch teilen möchte:

„Bist du dem zarten, scheuen Reh begegnet," heisst es hier, „will es dich sanft auf deinen Mut hinweisen, der Rehbock vielleicht auch ein bisschen auf den Heldenmut. Mut an und für sich hat viel mit einer friedvollen Kraft zu tun. Sanftmut ist eine liebevolle Art der Durchsetzungskraft. Mut ohne Sanftheit ist in sehr vielen Fällen nahe an der Dummheit. Sanftmut beinhaltet Achtsamkeit und Einfühlsamkeit, also Fingerspitzengefühl.

Das Reh will dir sagen, dass du deinen Weg gehen sollst und dabei eigenständig bleibst, dass du einen Schritt vor den anderen setzen sollst auf dem Weg deines Herzens. Sanftmut ist keine Sturheit, das weit geöffnete Herz ist wie die grossen trichterförmigen Ohren des Rehs auf das Umfeld gerichtet. Es zeigt dir den Weg, den du im Dickicht der anderen Wege gehen kannst, ohne jemandem weh zu tun, aber auch ohne dich selber zu verleugnen. Sanftmut lässt dich ausweichen, wo die Hindernisse der anderen unüberwindbar sind, Sanftmut gibt dir aber auch die Durchsetzungskraft, indem du, um deinen Weg zu gehen, manchmal ein paar Gefühlszweige deiner Mitmenschen etwas verbiegen musst. Sanftmut ist also keine Unterordnung, auch keine Anpassung. Das Reh ist ein sehr eigenständiges Tier, das sich kaum an andere bindet. Also ist die Botschaft des Rehes auch die Eigenständigkeit, doch nie ist es die Botschaft des Kampfes. Vertrau deiner Ausdauer und vertrau der Kraft deines Herzens. Die Liebe zum eigenen Sein ist schliesslich die grösste Kraft, die deinem Weg zugrunde liegt, und nichts kann sich dieser Kraft in den Weg stellen. Vermeide es, schmollend um Aufmerksamkeit zu haschen, und vermeide es, in Selbstmitleid zu baden. Diese beiden Kräfte sind die schlimmsten Gegener der Sanftmut. Sie machen dich unmündig und abhängig. Sei zu dir selbst, aber auch zu den Menschen um dich herum sanft, lass dich selber und auch die anderen bedingungslos deine Liebe spüren."

Ich wünsche dir, dass ab und zu ein Reh deinen Weg kreuzt und dir bewusst macht, was für ein liebevolles Wesen du bist.

In diesem Sinne auf bald

Herzlichst, Míchèle

Die Herbstferien dauern bis 24. Oktober

Yoga Nidra Abende

Freitag von 19 - 21 Uhr
28. Oktober / 25. November
und 23. Dezember
Wir üben im sitzen und in der Rückenlage. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung auf allen Ebenen und eine kraftvolle Methode um der Persönlichkeit eine positive Richtung zu geben. Es ist für jeden Menschen geeignet und braucht keine Vorkenntnisse. Du musst nichts tun, ausser bequem am Boden liegend der Stimme zuzuhören.
CHF 40.- pro Person inkl. Tee, etwas zum knabbern und Sankalpa Stein

Klang Meditationen

Freitag von 19 - 20.10 Uhr
11. November
Erholung für Körper, Geist und Seele
Tiefe Klänge und die Kraft des Bergkristalls führen dich an einen Ort der Ruhe und Entspannung. Hier kannst du dich ganz fallen lassen und deine Zellen mit Lebensenergie auffüllen. Interessiert? Dann bist du herzlich willkommen zur Klang-Meditation. Diese beinhaltet Auflade-Übungen, Meditation im NIMRAD sitzend und Klang-Meditation im liegen.
CHF 20.- bis 30.- pro Person nach eigenem Ermessen

Klang Meditation für den Frieden

Samstag, 3. Dezember 19 - 21 Uhr
Der Friede beginnt im eigenen Herzen.
Tauche ein in die Welt der Klänge und spüre wie innerer Frieden sich ausbreitet und ein gemeinsames Feld der Liebe entsteht.
Alle sind willkommen!
Spende nach eigenem Ermessen

Mantra Abend mit Kakao Zeremonie

Samstag, 10. Dezember 18 – ca. 21 Uhr
Aus dem Herzen singen
In einer wunderschönen und liebevollen Atmosphäre singen wir Sanskrit Mantras und lassen uns von Désirée, Anja und Sascha in eine wundersame Welt der Klänge und Töne entführen. Die Kakao-Zeremonie nährt unsere Seelen und verbindet uns mit Mutter Erde.
Ausgleicht nach eigenem Ermessen
(Vorschlag CHF 30.- pro Person)

Yin Yoga Workshop

Sonntag, 11. Dezember 10 – 13 Uhr
Mit Klang Begleitung
Yin Yoga besteht vorwiegend aus innerer „Arbeit". Sie ist nährend, annehmend, meditativ. In lang gehaltenen Stellungen kommen wir ganz im Moment an, mit allem was ist. Du wirst begleitet und unterstützt von einfühlsamen Klängen und Tönen. Geniesse diese spezielle Praxis für dein Wohlbefinden und zur Ruhe kommen.
CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee

S T U N D E N P L A N

24. Oktober – 23. Dezember

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich. Interessierte melden sich für eine Probelektion (CHF 25.-) oder einen festen Platz an.

Die aktuelle Belegung findest du hier: max. 14

MONTAG	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	10
	12:10 – 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	0
	17:30 – 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	7
	19:00 – 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	14 WL

DIENSTAG	18:00 – 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	14 WL
	19.30 – 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	5
DONNERSTAG	08:00 – 09:10	Meditation	Yoga-Raum	2
	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	10
	18:30 – 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	9
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	13
FREITAG	09.30 – 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	10
	19:00 – 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab 30. Sept
	19.00 – 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab Mai 2023
DO und FR	14.00 – 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage

Ich wünsche euch allen
eine ganz schöne Herbst-Zeit