

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



November 2025

इडाइ देण्डे क्वाइएइ इडाइ?

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

In Ibiza radelten wir oft an einer Mauer vorbei an der gespragt stand: estas donde quieres estar? Bist du da wo du sein möchtest? Und ich fragte mich dann jedesmal: bin ich da, wo ich gerne sein möchte? Wo ist das überhaupt? Hat das etwas mit Heimat zu tun? Oder ist es der

Moment, wo ich gerade bin und wie ich mich fühle? Es hat für mich viel mit Geborgenheit zu tun. Und nach jeder Reise - ihr wisst ja wie gerne ich in unterwegs bin - komme ich sehr gerne wieder nach Hause. Nach Hause... also hat es etwas mit dem Haus, mit dem Dach über dem Kopf zu tun. Für mich auf jeden Fall. Und mit den Menschen, die Familie die ich in der Nähe haben mag. Wie freue ich mich auch jedesmal, wieder mit euch im Yoga-Raum zu sein. Da bin ich auch sehr gerne, da fühle ich mich wohl und liebe es, mit euch Yoga zu üben. Da möchte ich sein. Bist du da, wo du gerne sein möchtest? Und wenn nein, was kannst du tun, es zu ändern?

Bis zu Weihnachten beschäftigen wir uns einmal mehr mit unserem feinstofflichen Energiesystem und schauen uns die einzelnen Chakras im Detail an. Wir können so viel lernen und uns und unsere Mitmenschen besser kennenlernen. Gerade ging es um das Wurzel-Chakra, passend zu den Herbststürmen, dem Wind, der fast durch uns durch bläst und alle farbigen Blätter von den Bäumen reisst. Am 1. November ist das keltische Samhain-Fest, ein wichtiger Wendepunkt im Jahreskreis. Ein Punkt der Transformation. Die dunkle Jahreszeit übernimmt nun wieder. Mutter Erde zieht ihre Kräfte einmal mehr nach innen, sie begibt sich zur Ruhe. Die Natur sammelt Kraft für die nächste Wachstumsphase. Die Pflanzen sterben scheinbar an der Oberfläche ab, sie sammeln ihre Kräfte in den Wurzeln. Und so sind auch wir wieder eingeladen uns etwas mehr Ruhe zu gönnen, Licht im Haus und in uns anzuzünden und uns mit unseren Ahnen zu verbinden und ihre Unterstützung anzunehmen.

Ich lade dich ganz herzlich ein, dein Leben mit Yoga zu bereichern, deinen Körper, Geist und Seele stets mit neuen Impulsen, sei es Bewegung, Kraft, Dehnung, Entspannung, Stille und positiven Gedanken zu nähren. Komm gerne in wöchentliche Yogastunden, zu speziellen Anlässen wie Yoga Nidra oder zur Klang-Meditation und zum Mantra Abend im Advent. DENN DU BIST DAS WICHTIGSTE - SCHAU GUT ZU DIR!

Herzlichst Michèle

- MOTHERDRUM AHNENTAG, So 2.11.
- KLANG-MEDITATION Freitag, 14.11.
- YOGA NIDRA Freitag, 28. Nov. 19 h
- FRIEDENS-MEDITATION Fr 5. Dez.
- MANTRA & KAKAO, 13. Dez.



Yoga Nidra

Freitag, 28. Nov. , 13. Dez. 19 – 21 Uhr

Einkuscheln, ruhig werden, auf allen Ebenen entspannen und aufgeräumt wieder in den Alltag gehen. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung für alle Menschen. Wir lernen auf der Alphawelle konstant zu bleiben und schaffen so eine hohe und wirkungsvolle Qualität des Ausruhens. Der Körper wird erfrischt und der Geist rein und klar. Lass dich

führen und erlebe eine frische, entspannte Wachheit, die dich die nächsten Tage begleiten wird. Mit dem Sankalpa setzt du eine positive, kraftvolle Absicht in deinem Unterbewusstsein, die sich in deinem Leben erfüllen wird.
CHF 40.- inkl. Sankalpastein, Bettmümpfeli und Schlummertee



Motherdrum-Ahnentag

Sonntag, 2. November 9 – 18 Uhr

Eintägiges Erlebnis-Seminar
Verbinde dich mit deinen Ahnen (Mutter, Vater, Grosseltern... innerem Kind)
und erlebe, wie auf verschiedenen Ebenen Klarheit und Antworten kommen oder etwas losgelassen werden kann. Jeder Teilnehmende erhält eine individuelle Motherdrum Sitzung mit Steinen und Räucherungen zu seinem Thema. Es braucht keine Vorkenntnisse. Lass dich überraschen, mit wem du dich ver-

binden wirst. Jetzt sind die Bedingungen dafür besonders gut.
CHF 160.- min. 3/max. 5 Personen



Klang-Meditation

Freitag, 14. November 19 – 20.10 Uhr

Im Stehen werden "Aufladeübungen" gemacht um die Energie danach im sitzen und liegen besser zu empfangen. Im Nimrad sitzend (Energierad mit Heilsteinen) führt uns Armin durch eine Meditation. Dann legen wir uns hin und lassen uns 30 Minuten

von Klängen in andere Wahrnehmungsebenen entführen und spüren eine tiefe Entspannung durch die Schwingung der verschiedenen Klang-Instrumenten.
CHF 20.- bis 30.- je nach Ermessen



Klang-Meditation für den Frieden

Freitag, 5. Dezember 19 - 21 Uhr

Der Friede beginnt im eigenen Herzen mit Übungen und Meditatin wie dem hawaiiansichen Vergebungs-Ritual Ho'oponopono. Werde dann still und tauche ein in die Welt der Klänge von Armin.

Wir spüren, wie der innere Frieden sich ausbreitet und

ein gemeinsames Feld der Liebe entsteht.

Ausgleich nach eigenem Ermessen



Mantra-Abend mit Kakao Zeremonie

Samstag, 13. Dezember 18 - 21 Uhr

mit Désirée, Anja und Sascha

In einer wunderschönen und liebevollen Atmosphäre treffen sich Herzensmenschen. Zusammensein ist etwas, das uns tief in der Seele verbindet. Ein feiner Zeremonial-Cacao

verbindet uns mit Mutter Erde, öffnet unser Herz und lässt uns mit Hingabe einschwingen in einen Abend voller Klänge uralter Sanskrit Mantras, welche unsere Liebe freisetzen und Frieden und Wohlwollen in die Welt hinaus tragen.

Ausgleich bitte bar nach eigenem Ermessen (Vorschlag CHF 30.-)

ICH FREUE MICH AUF DICH!



STUNDENPLAN

4. Quartal 20.10. - 19.12.

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend.

Melde dich für eine Schnupperlektion oder einen festen Platz an mit Angabe deiner Wahlstunde.

Für eine Schnupperlektion gilt die Verfügbarkeit nicht, wir finden immer einen Platz. Du bist immer willkommen!

Bitte bring passend 25.- in bar mit.

Verfügbarkeit für feste Plätze:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	7
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4
	18.00 - 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab Mitte Mai
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab September
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine

HAB EINEN WUNDERBAREN TAG!

