

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



März 2025

फ्रिहोलिंग् लाइइइत इहोर्न ब्लाउइइ बान्दे वीएद्वेएर फ्लात्तेर्न देएरुचे
वीह लुएहिए - इएइइइए, वओहोबेकान्ते देएहिए इएरुओएन
बेहनुण्इएरुओी वेइइ बान्दे---

इएओएएवे लएएएओएइ

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Dieses schöne Gedicht von Eduard Mörike ist doch immer wieder passend und für mich ist der Wechsel der Jahreszeiten etwas sehr vertrauensvolles. Auch wenn sich viel ändert in unserer Welt- ein paar Dinge haben Bestand; das gibt mir Kraft und Mut auch in meinem Leben mit Gleichmut voranzuschreiten. Gerade wenn man „geplagt“ ist mit Krankheit oder Unfällen ist es manchmal eine Last in und mit dem eigenen Körper zu sein und es fällt uns dann oft schwer, diesen Gleichmut aufrechtzuerhalten. Gleichmut bedeutet auf keinen Fall Gleichgültigkeit, auch nicht, dass wir uns nicht freuen oder ärgern sollen. Es bedeutet anzunehmen, wie etwas ist und sich bewusst zu sein, dass sich alles immer wieder ändert. So kann man sich freuen, wenn es dazu Anlass gibt und auch traurig sein, nur dass man sich nicht in diesen Emotionen verliert. Eben immer im Moment leben.

Draussen scheint nach einem regnerischen Morgen gerade die Sonne etwas durch die Wolken und die Stare auf unserem Hausdach verkünden mit ihrem hohen Pfeiffon, dass sie wieder da sind. Überall spriesst und drängt es nach oben, nach aussen. Und ja, für mich liegt ein besonderer Duft in dieser Zeit. Frühling lässt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte...

Der März bringt neue Power, so nach dem Motto: „Los geht’s“. Vorsätze, die wir uns zu Jahresbeginn vorgenommen aber noch nicht umgesetzt haben, bekommen nun einen neuen Schub. Nun kommen wir ganz aus unserem Winterschlaf hinaus. Es ist Zeit sich zu erneuern, zu fasten, und sich in eine frische „Haut“ zu hüllen. Das Gesicht freudig den wärmenden Sonnenstrahlen hinzustrecken und sich Träumen und Visionen hinzugeben ist die Hoffnung auf die stetige Erneuerung des Lebens.

Ich lade dich herzlich ein, dein Leben mit Yoga zu bereichern, deinen Körper, Geist und Seele stets mit neuen Inputs, sei es Bewegung, Kraft, Dehnung, Entspannung, Stille und positiven Gedanken zu nähren. Komm gerne in wöchentliche Yogastunden, in spezielle Anlässe wie Yoga Nidra oder Klang-Meditation, in Yoga Rückzugs-Zeiten wie das Pfingst-Seminar in Damanur. DENN DU BIST DAS WICHTIGSTE - SCHAU GUT ZU DIR!

Herzlichst Michèle

- KLANG MEDITATION: 14. MÄRZ
- YOGA NIDRA: 28. MÄRZ
- YOGA RETREAT: 6. - 9. JUNI



Klang-Meditation

Freitag, 14. MÄRZ 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



Yoga Nidra

Freitag, 19 - 21 Uhr

28. MÄRZ und 25. APRIL

Einkuscheln, ruhig werden, auf allen Ebenen entspannen und aufgeräumt wieder weitergehen. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung für alle Menschen. Lass dich führen und erlebe eine frische, entspannte Wachheit, die dich die nächsten Tage begleiten wird.

CHF 40.- inkl. Sankalpa-Stein, Bettmümpfeli

und Schlummertee





STUNDENPLAN

1. Semester bis 4. Juli 25

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend. Melde dich für einen festen Platz an, Verfügbarkeit siehe unten: Auch für eine Schnupperlektion melde dich bitte an schau aber nicht auf die Verfügbarkeit. Bitte bring passend 25.- in bar mit. Du bist immer willkommen!

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	7
MITTWOCH	19.30 - 21.00	Resorativ Yoga	Yoga-Raum	8
	8. Januar - 2. April mit Laura			
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
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	bis Ende April
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine

WILLST DU SCHÖNE
ERINNERUNGEN HABEN,
SORGE IM VORAUS DAFÜR!





Yoga-Retreat Damanhur

Pfingsten 6. - 9. Juni 2025

DIE LETZTEN ZIMMER - BUCHE JETZT

„Die Tempel der Menschheit“

gelten als achtetes Weltwunder und sind etwas so Aussergewöhnliches, dass es dich berühren und erstaunen wird, was da in künstlerischer Handarbeit in den Piemonter Bergen

entstanden ist. Inklusiv ist eine ausführliche Führung und eine geführte Meditation in der sogenannten Spiegelhalle. Wir wohnen im Gästehaus Ali del Falco (dem Falkenflügel) in Cugeglio im Piemont. Yoga üben wir wenn möglich draussen unter der Pergola und lassen uns verwöhnen mit lokaler vegetarischer Kost. Preis unter: www.yoga-raum.eu/retreat-und-ferien
