

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



März 2021

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

Namasté liebe Yogis und Yoginis, liebe Interessierte

Jaaa... leider ist es immer noch verboten in Innenräumen Yoga zu machen und auch, wenn es uns stinkt, müssen wir noch weiter aushalten. Ich höre viele Stimmen von euch, die danach verlangen, wieder im Yogaraum zu üben. Auch ich sehne mich danach, wieder real mit euch verbunden zu sein und unsere Yoga Praxis live zu machen! Aber lest einfach weiter...

Wir haben gerade ungewöhnlich hohe Temperaturen und da kommt bei mir immer diese Schaffenskraft hoch. Draussen sein und werkeln gibt mir ein Gefühl der Freiheit. Auch ist seit dem Aschermittwoch wieder Fastenzeit und ich fühle mich befreiter, leichter und wohler dabei. Wie jedes Jahr begleitet mich das wunderbare Büchlein von Hiltrud Steiner „Fröhliche Fastenzeit“. Daraus möchte ich euch folgendes weitergeben: „Alles ist eins, ist Bewusstsein, ist Schwingung. Alles fließt aus der universellen Quelle, dehnt sich aus. In allem fließt und pulsiert funklende, leuchtende Lichtsubstanz, Milliarden und Abermilliarden von tanzenden, elektronischen Lichtfünkchen. Tagtäglich werden wir von dieser Substanz durchflutet und durchströmt. Diese leuchtende Energie hilft uns, die vielen kleinen und grossen Dinge im Leben zu bewältigen, unser Leben zu gestalten und unsere Welt zu erschaffen.

Wir haben die Wahl, ob wir diese hohe Schwingung aufrechterhalten, oder ob wir sie durch negative Launen verändern. Gedanken, Worte und Handlungen sind unsere Werkzeuge, die wir gezielt einsetzen können. Achte auf das, was du sprichst, denkst, fühlst, tust und achte vor allem auf das Wie. Bemühe dich um Frieden und Harmonie in deinem Innern. Liebe zieht Liebe, Freude zieht Freude, Angst zieht Angst an. Was kannst du tun, wenn negative Energien auf dich zukommen???

Nimm sie dankbar an, vermutlich hast du sie irgendwann ausgesandt und verursacht. Warum sollst du dich aufregen, damit würdest du nur erneut disharmonische Energien aussenden, die wieder zu dir zurückkehren. Sieh die Situation oder Person als Werkzeug an, die deine Energie zu dir zurückbringt und stoppe den Kreislauf von Aug und Aug und Zahn um Zahn.

Versuch in deiner Mitte zu bleiben, denn du kannst die Situation oder das Geschehen weder rückgängig noch ungeschehen machen. Disharmonische Gefühle wirken auf die Körpersäfte und verändern die Chemie in dir. Wut, Ärger und Aufregung aller Art verbrauchen Unmengen von Mineralien und Spurenelementen. Atme alles aus, was dich bewegt, atme es in die Erde aus, bis du wieder leer bist. Atme dann Frieden, innere Gelassenheit, viel Licht, Liebe und Klarheit mit langen tiefen Atemzügen in dich hinein. Du wirst die Situation mit Abstand und viel lichter und klarer erleben und harmonisch und konstruktiv mit ihr umgehen können. Atme die Farbe Violett in dich hinein. Diese Farbe hilft umzupolen und umzuwandeln. Danach ziehe feinstes, rosarotes Licht, die Farbe der Liebe, mit dem Atem an und fülle damit alle deine Zellen. Dadurch baut sich ein starkes Kraftfeld auf, welches wie ein Magnet Freude und Positives wieder anzieht. Sei dir bewusst, wenn du das nächste Mal meinst, du musst dich ärgern, oder dir mit einem Wutanfall Luft verschaffen, diese Energie kommt zu dir zurück und verstärkt die Dunkelheit auf der Erde. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede kleinste unbedeutende Handlung beeinflusst das grosse Ganze.

In einem einzigen Tropfen des Ozeans ist der ganze Ozean enthalten. Ein Teil enthält alles vom grossen Ganzen. Sei ein Tropfen der Liebe im grossen Ozean.“

Ich wünsche uns allen viel Geduld und innere Ruhe. Gemäss Hiltrud Steiner haben wir die Zeit die wir gerade erleben, eben auch selber erschaffen. Alles was wir verursacht haben, kommt auf uns zurück. Bleiben wir offen, ruhig und zentriert und erschaffen wir uns mit viel Liebe und Freude eine bessere Welt für uns, für unsere Kinder und Enkelkinder. Es chunnt scho guet!

Herzlichst, Michèle



STUNDENPLAN bis 9. Juli 2021

Der Unterricht findet so bald wie möglich wieder live im Yoga-Raum statt, bis dahin per zoom bei dir zu Hause.

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich.

Interessierte melden sich für eine Probelektion (25.-) oder einen festen Platz an:

MONTAG	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum
	12:10 – 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum
	17:30 – 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum
	19:00 – 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum
DIENSTAG	18:00 – 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum
	19.30 – 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum
DONNERSTAG	08:00 – 09:10	Meditation	Yoga-Raum
	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum
	18:30 – 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum
FREITAG	09.30 – 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum
	19:00 – 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum
	19.00 – 20.00	Open Air Yoga	Äschisee
Do und Fr	14.00 – 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum

Anmeldebestimmungen für Workshops und Retreats:

Workshops und Retreats finden wenn immer möglich live statt!
Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich für einen Workshop oder das Retreat auf der Moosalp an. Falls diese Anlässe nicht stattfinden können aufgrund von Corona-Massnahmen, entstehen für dich keine Kosten. Wenn du aber zuwartest, weil alles so unsicher ist, können Workshops und Retreats gar nicht stattfinden, aufgrund von zu wenig Teilnehmer*innen.

☺ Ich freue mich auf deine Anmeldung ☺

Sommerferien - Zeit für Dich - oben in der Moos-Alphütte / Wallis



Moos-Alphütte / Wallis

10. - 16. Juli 2021 - Grenzerfahrungen

In diesem Retreat machen wir fast alles gemeinsam: leben, wohnen, kochen, essen, lachen, singen, reden, weinen, schwitzen, trommeln, meditieren, schweigen, Yoga... und doch machst du deine ganz eigenen persönlichen Erfahrungen,

kommst dir einen Schritt näher und gehst einen Schritt weiter auf deinem Seelenpfad. Die Moos-Alphütte liegt oberhalb Bürchen auf 2000 m.ü.M. und bietet Platz für 10 Personen.

CHF 1390.- pro Person, Frühbuchungsrabatt CHF 50.- bis 21. März



Yoga Nidra - Yogischlaf

**Freitag, 26. März und 30. April
von 19 - 21 Uhr**

Gönne dir eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen! Wir üben im sitzen und liegen ohne körperliche Anstrengung. Dieser Abend ist für alle Menschen geeignet, ohne Vorkenntnisse. Lass dich durch Meditation und die Tiefenentspannung

führen und gönne Körper, Geist und Seele eine tiefe Erholung. CHF 40.- inkl. Tee und Knabbereien



Hormon Yoga

Karfreitag, 2. April 2021 von 10 - 13 Uhr

Fit in den Frühling!

An diesem Morgen werden wir unserem Hormon-Haushalt einen extra Schub Energie zuführen. Bekannte Yogaübungen kombinieren wir mit der stärkenden Feueratmung und der bewussten Energielenkung zu den Hormon produzierenden Organen. Das wird unsere Gesundheit und

Lebensfreude stärken und wir vertreiben Müdigkeit aus Körper, Geist und Seele. CHF 60.- inkl. Smoothie und Zwischenverpflegung



Faszien Yoga

Sonntag, 2. Mai 2021 von 10 - 13 Uhr

Ziehen, strecken, rollen, hüpfen!

Viele denken bei Bindegewebe an Falten, Runzeln und Cellulite. Lange galt das weisse Gewebe nur als Hüllmaterial. Faszien Yoga geht aber viel weiter. Neben lang gehaltenen Dehnungen gehören auch leichte Schwing- und Wippbewegungen dazu, ausrollen und mobilisieren ist wichtig. Die Faszien haben einen grossen Einfluss auf die Geschmeidigkeit der Bewegungen, ebenso auf die Kraft, die Leistung und die Elastizität und damit auf unser Aussehen.

CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung



Partner - Yoga

Sonntag, 20. Juni, 10 - 13 Uhr

Wir üben Yoga zu zweit und bekommen dabei Hilfestellung und Unterstützung durch unseren Partner. Wir erleben Yogaübungen einmal ganz anders. Dabei dürfen wir kreativ sein, uns auf den Partner einlassen, Verbundenheit spüren, Verspieltheit erleben, Spass haben und viel lachen. Wir sind achtsam und üben mit Hingabe. Dein

Partner oder Partnerin kann deine Freundin sein, oder dein Freund, deine Schwester, Mutter oder Tochter. Es kann dein Mann oder deine Frau sein oder eine Nachbarin oder Kollegin. Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

CHF 60.- inkl. Zwischenmahlzeit und Tee

Ich freue mich sehr, dass so viele von euch per Zoom an der Meditation am Donnerstag Morgen teilnehmen. Ihr dürft das gerne auch weitertun und es weitersagen damit noch mehr Menschen mitmachen. Mit Yoga und vor allem in der Meditation üben wir uns darin Ruhe und Gelassenheit zu bewahren. Es hilft uns, klar zu denken, zu reflektieren, zu ordnen, wir sind weniger beeinflussbar, bleiben bei uns und das macht uns stark.



Achtsamkeits-Meditation

jeden Donnerstag-Morgen um 8 Uhr

Meditation in einer Gruppe erhöht die Energie und führt in einen tieferen und intensiveren Zustand. Wir bewegen den Körper zuerst sanft in der Ra-Ma-Da-Sa Heilmeditation, beruhigen den Geist mit der Wechselatmung und üben uns in der Adhara Meditation, indem wir uns nacheinander auf

achtzehn Energiepunkte im feinstofflichen Körper konzentrieren und unsere Wahrnehmung schulen. Du bist in unserer Gruppe herzlich willkommen.

Es ist immer möglich, sich eine Massage zu gönnen. Gerade in dieser Zeit fehlt vielen von uns Nähe und Körperkontakt. Die Thai Massage eignet sich sehr gut um Spannungen auf allen Ebenen zu lösen. Komm in bequemen Kleidern (wie für eine Yogastunde) lege dich hin und genieße. Wir besprechen in einem kurzen Gespräch alles was gerade wichtig ist, danach braucht es keine Worte mehr. Die Massage findet auf der grob- und feinstofflichen Ebene statt und ist wie ein Tanz, eine Meditation, eine achtsame Berührung von Körper, Geist und Seele. Ich freue mich auf Dich.



Thai Yoga Massage

Donnerstag und Freitag zwischen 14 - 17 Uhr

Die Thai Yoga Massage hat ihre Wurzeln im Yoga, Ayurveda und Buddhismus und ist eine ganzheitliche, meditativ orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt. Mit rhythmischem, achtsamen Druck der Hände, Daumen, Unterarmen und Füßen entlang der Energielinien wirst du mit behutsamen, gezieltem Einsatz des Körpergewichts, mit Dehnungen, Gelenks-Mobilisationen und

schaukelnden Bewegung ins Schwingen und Fließen gebracht. Probiere es einfach selber aus oder mach deinen Liebsten eine Freude mit einem Geschenk-Gutschein. CHF 100.- 1Std / CHF 120.- 1.5Std / CHF 140.- 2Std