

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



April 2026

इति ते तदनंते ते कस्येतेन बहवः
अप्री, अप्री, ते लभते वा इह वा

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Der April ist ein „launischer“ Monat mit wechselhaftem Wetter. Man spürt die ersten wärmenden Sonnenstrahlen und erlebt gleichzeitig kalte Winde, Regenschauer und Gewitter, alles verbunden mit deutlichen Temperaturschwankungen. Der Name des Monats April lässt sich auf das lateinische Wort „aperire“, das „öffnen“ bedeutet, zurückführen. Die Natur entfaltet ihr prachtvolles Farbenkleid, und wir fangen an, uns nach aussen zu öffnen. Wir erleben, wie unser Herz mit den Blüten für das neue Jahr aufgeht und unsere Sinne mit den Düften, die uns um die Nase wehen, erwachen. Die ersten Wildkräuter können gesammelt werden. Sie reinigen und entschlacken den Körper, bringen sie Säfte zum Fließen und schenken uns neue Lebensenergie. Durch ihre Bitterstoffe regen sie den Stoffwechsel an. Kräuter wie Bärlauch, Löwenzahn, Brennessel oder Rosmarin bringen uns in Schwung. Der April ist ein Monat des Aufbruchs und der Tatkraft. So wie das Wetter in diesem Monat wechselt, wechseln auch unsere Befindlichkeiten. Wir finden jetzt die Richtung, in der es für uns weitergeht. Jeanne Ruland

Wie geht es dir in dieser unglaublich „schnellen“ Zeit? Bist du fokussiert auf deinem Weg, lässt du dich ziellos treiben oder hast du gar die Orientierung verloren? Es tun sich so viele Möglichkeiten auf in diesem Jahr, so erlebe ich es jedenfalls in meinem Umfeld. Im Yoga Raum biete ich dir den Raum, immer wieder bei dir und in der Ruhe anzukommen, ganz ohne Leistungsdruck. In der Körper- und Atemwahrnehmung den Weg vor allem in unser Herz zu finden, das schon lange weiss, wo es lang geht.

Nun haben wir Frühlingspause und ich wünsche euch allen schöne Ostern und zauberhafte Frühlingstage. Ab 20. April geht es mit den wöchentlichen Yogastunden weiter. Ich freue mich wie immer jetzt schon und lade dich ganz herzlich ein, auch 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 schon bald wieder an den Äschisee, wo wir in freier Natur Yoga üben.

VERGISS ES NICHT > DU BIST DER WICHTIGSTE MENSCH, DEN ES GIBT, SEI LIEB ZU DIR!

Herzlichst Michèle

FRÜHLINGS-FERIEN 28.3. – 18.4.

YOGA NIDRA FR 24. APRIL

KLANG-MEDITATION FR 8. MAI



Yoga Nidra

24. April – Pause – 25. September
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 45.– inkl. Sankalpastein, Bettmümpfeli und Schlummertee



Klang-Meditation

Freitag, 8. Mai/ 12. Juni
19 – 20.10 Uhr

Entspannen und Aufladen

5 Min. Aufladeübungen im Stehen
20 Min. Meditation auf dem Schemel im Nimrad
40 Min. Klang-Meditation in der Rückenlage

Die wohltuenden und beruhigenden Töne der Klangschielle, Zimbel, Koshi, Gong, Rainstick und Glocke werden dich verzaubern und in andere Dimensionen führen. Du erlebst die harmonischen Schwingungen hautnah und mit etwas Glück erhältst du einen Platz auf der Monochord Klangliege und unter der Motherdrum. Lass dich entführen auf eine

entspannende Reise, lass allen Ballast und Stress los und tauche erfrischt und wie neugeboren wieder in den Alltag ein. Armin freut sich auf Dich.
Ausgleich nach eigenem Ermessen (Vorschlag CHF 30.–)



STUNDENPLAN 2026

1. Semester 9. Februar – 3. Juli

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend.
Melde dich an für eine Schnupperlektion oder einen festen Platz mit Angabe von Tag und Zeit.

Für eine Schnupperlektion gilt die Verfügbarkeit nicht, wir finden immer einen Platz. Du bist jederzeit willkommen!
Bitte bring passend 28.- in bar mit.

Verfügbarkeit für feste Plätze ab 20. April:

MONTAG	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	7
	12:10 – 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 – 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	6
	19:00 – 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG	18:00 – 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3
	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	6
	18:30 – 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
FREITAG	09.30 – 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	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

SCHÖNE OSTERN!

