

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Mai 2026

in das Licht treten und lebendig sein
वेद ज्ञानमैत्रेयस्यैवैतन्मैत्रेय

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Wie gerne wäre ich heute auf den Besen gestiegen und durch diese klare und wunderschöne Vollmondnacht auf den Blocksberg geflogen. Seid ihr einer Hexe begegnet oder habt ihr irgendwo ein Beltane Feuer gesehen oder gemacht? Sehr wahrscheinlich nicht, oder?! Die Naturspiritualität mit den acht Jahreskreisfesten sind immer noch in unserem Bewusstsein, doch leider sind die Bräuche fast verschwunden. Sie geben uns noch heute Erdung und Ausgeglichenheit und stehen für den unendlichen Kreislauf von Wachstum, Ernte, Ruhe und Erneuerung. In der Walpurgisnacht wird bzw. wurde ein Feuer entfacht, das den Winter und die „bösen Geister“ vertreiben soll. Das Feuer steht für die Sonne, die Lebenskraft und die Fruchtbarkeit. Die Natur spiegelt uns im Mai, was Ekstase, Lebenslust und Sinnlichkeit bedeuten. Alles spriesst und erblüht, es duftet sinnlich und die Natur zeigt ihre ganz Schöpferkraft in den verschiedensten Formen und Farben. Ist es nicht jedes Jahr ein Wunder? Beltane lädt uns ein das gleiche zu tun – mit der Schöpferkraft in uns zu verschmelzen. Das braucht Mut! In diesem lichtvollen Zeitraum des Jahres geht es darum, die Visionen, eine Qualität oder Praxis wachsen zu lassen. Alles neu macht der Mai – dieser Spruch symbolisiert das Aufblühen der Natur und steht für Aufbruchstimmung, Altes hinter sich zu lassen und die Zeit für Neuanfänge zu nutzen mit der Hoffnung auf positive Veränderungen. Es geht auch um den Mut, sich zu zeigen, in die eigene Kraft zu treten und seine Gaben im Licht der Welt leuchten zu lassen. Heute Nacht sind die Maibuben unterwegs und stellen den Mädchen ein Tanndli vor das Haus. Es wird geläutert, gelacht und getrunken – so zeigt sich heute die Freude, die Lebenslust. Es braucht Kraft, Teamgeist und Mut dieses Tanndli aufzustellen. Ich weiss noch gut, wie bei meiner damaligen Feier die grosse Tanne auf dem Dorfplatz fast wieder umgefallen wäre und uns ein erfahrener, erwachsener Bauer mit seinem Traktor dabei geholfen hat. Mit diesem Fest tritt man ein in einen neuen Lebensabschnitt. Rituale sind immer ein Zeichen des Neuanfangs. Auch in meinem Leben hat es immer wieder Neuanfänge gegeben und ich bin Abenteuern nicht abgeneigt. Doch ich bin heute dankbar, dass nicht immer alles ständig neu ist. Mir tut es gut eine gewisse Beständigkeit, eine Verlässlichkeit gefunden zu haben. Ich finde es beruhigend wie die Jahreszeiten kommen und gehen mit einer Sicherheit, die irgendwie unvergänglich und unbeschädigt ist. Ich bin dankbar für die Yogaübungen, von denen es 84 klassische Hauptasanas gibt, obwohl, wie ihr in meinen Stunden immer wieder erleben könnt, x Abwandlungen möglich sind. Ich bin dankbar für meine Familie die bleibt, egal was auf der Welt so alles drunter und drüber geht. Meine Eltern, mein Bruder, meine Kinder werden immer die „meinen“ bleiben, ich kann mir keine andern aussuchen. Was ist in deinem Leben gerade im Aufbruch im Moment? Fliegst du mit auf den Blocksberg oder sitzt du lieber sicher und gemütlich in deinen vier Wänden? Ist dein Garten schon bepflanzt oder wartest du lieber damit bis nach der „kalten Sophie“ am 15. Mai? Kommst du bereits zum wöchentlichen Yoga oder zögerst du noch? Bist du in deiner Kraft, traust du dich ganz Du zu sein, mit allem was zu dir gehört?

Ich freue mich und 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 schon bald wieder an den Äschisee, wo wir in freier Natur Yoga üben.

SCHÖN, DASS ES DICH GIBT - DU BIST EINMALIG UND WUNDERBAR!

Herzlichst Michèle

KLANG-MEDITATION FR 8. MAI

YOGA AM ÄSCHISEE AB FR 22. MAI



Klang-Meditation

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

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 Klangschale, Zimbel, Koshi, Gong, Rainstick und Glocke werden dich verzaubern und in andere Dimensionen führen. Hautnah erlebst du die harmonischen Schwingungen 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.-)



Yoga am Äschisee

Jeden Freitag 18 Uhr ab 22. Mai

bei schönem Wetter im Strandbad

Was gibt es Schöneres, als draussen Yoga zu üben? Der Äschisee ist ein idyllischer Kraftort in der Natur. Wir üben Hatha Yoga auf saftiger Wiese unter schattigen Bäumen mit Blick auf den See und die untergehende Sonne. Meistens haben wir viel Raum, Platz und Ruhe. Jedes Mal erwartet uns eine etwas andere Stimmung. Yoga an der frischen Luft ohne Dach über dem Kopf, dem Wetter ausgesetzt ist ein spezielles Erlebnis, das uns mit allen Elementen in Verbindung bringt.

Vielleicht hast du vorher Zeit im See zu schwimmen oder einfach die einmalige Stimmung auf dich wirken zu lassen.

Ausgleich CHF 15.- + Badieintritt (nur Bargeld möglich)

Bitte nimm deine Yogamatte mit und melde dich bis spätestens Fr Mittag an.



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



Yoga Nidra

Pause bis 25. September
19 - 21 Uhr

Danke an alle, die an den wunderbaren Abenden dabei waren für euer Dasein und für euer Teilen in der Gemeinschaft. Ich freue mich schon wieder auf die kommende Saison nächsten Herbst.