

# YOGA RAUM NEWSLETTER

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



November 2022

जाने वेप लेलए वेइ तइत, जाइ वेप लठकेतइत,  
इत जएनेइइएतइ इतेत लओ एत लएतके ह्युएतकेते.  
audrey hepburn

**Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte**

Tust du immer das was du möchtest? Audrey Hepburn lacht mir auf dem Bild so natürlich und herzerwärmend entgegen, dass ich selber ganz froh werde. Das Heft mit diesem schönen Bild und dem Spruch liegt aufgeschlagen auf unserem Tisch, so dass ich, immer wenn ich daran vorbei gehe, daran erinnert werde, wie glücklich ich bin. Das ist ja gar nicht so schwer, denke ich mir. Aber erstmal braucht es die Gabe herauszufinden, was ich denn möchte. Dann braucht es Mut, es auch umzusetzen. Vielleicht eher wieder die Sanftmut von der wir es im letzten Newsletter hatten. Also Achtsamkeit und Fingerspitzengefühl. Wenn du nicht mehr genau weißt, was Sanftmut heisst, lies es einfach nach. Es kommt darauf an, ob es dir gut tut und Freude macht ohne andere zu verletzen. Wie sonst könntest du glücklich dabei sein? Sicher hat es Audrey Hepburn auch so gemeint. Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen einander – nicht immer – aber oft gehen wir ein Stück zusammen, lernen voneinander, unterstützen uns gegenseitig, inspieren uns und teilen Erlebnisse und Erfahrungen miteinander. Auch im Yoga ist es so, dass wir uns in der Gruppe Halt geben und gemeinsam macht es oft einfach mehr Spass. Ich bin glücklich, darf ich immer wieder ein Teil von euch sein und euch begleiten auf eurem Weg zum glücklich sein.

Unten findet ihr wieder wunderbare Möglichkeiten die euch nähren und die euch helfen in eure Kraft zu kommen. Mit viel Liebe und Begeisterung wurden diese Workshops, Kurse und Anlässe vorbereitet und ich lade euch ein, daran teilzunehmen und das zu tun was ihr möchtet.

Besonders schön wäre es, wenn sich ganz viele für den Mantra Abend anmelden und so den drei Musikern die Möglichkeit geben uns allen das Herz zu öffnen. Es wird ganz toll, das verspreche ich euch.

Gerne dürft ihr den Newsletter jeweils auch an Menschen die es interessieren könnte weiterleiten. Vielen Dank dafür.

Herzlichst, Michèle

\*\*\*\*\*

## Neu ab 7. Nov. Meditation mit Armin

jeden Montag von 19 – 21 Uhr

im Medizin Raum von Armin

Ohne festen Preis – gib was es dir wert ist

\*\*\*\*\*



## Klang Meditation für den Frieden

**Samstag, 3. Dezember 19 - 21 Uhr**

Der Friede beginnt im eigenen Herzen. Tauche ein in die Welt der Klänge und spüre wie innerer Frieden sich ausbreitet und ein gemeinsames Feld der Liebe entsteht. Alle sind willkommen!  
Spende nach eigenem Ermessen



## Mantra Abend mit Kakao Zeremonie

**Samstag, 10. Dezember 18 - ca. 21 Uhr**

Aus dem Herzen singen  
In einer wunderschönen und liebevollen Atmosphäre singen wir Sanskrit Mantras und lassen uns von Désirée, Anja und Sascha in eine wundersame Welt der Klänge und Töne entführen.

Die Kakao-Zeremonie nährt unsere Seelen und verbindet uns mit Mutter Erde. Ausgleich nach eigenem Ermessen  
(Vorschlag CHF 30.- pro Person)



## Yin Yoga Workshop

**Sonntag, 11. Dezember 10 - 13 Uhr**

Mit Klang Begleitung  
Yin Yoga besteht vorwiegend aus innerer „Arbeit“. Sie ist nährend, annehmend, meditativ. In lang gehaltenen Stellungen kommen wir ganz im Moment an, mit allem was ist. Du wirst begleitet und unterstützt von einfühlsamen Klängen und Tönen. Geniesse diese spezielle Praxis für dein Wohlbefinden und zur Ruhe kommen.  
CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee





## Yoga Nidra Abende

**Freitag von 19 - 21 Uhr**

25. Nov, 23. Dez, 27. Jan, 24. Feb....

Wir üben im sitzen und in der Rückenlage. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung auf allen Ebenen und eine kraftvolle Methode um der Persönlichkeit eine positive Richtung zu geben. Es ist für jeden Menschen geeignet und braucht keine Vorkenntnisse. Du musst nichts

tun, ausser bequem am Boden liegend der Stimme zuzuhören.

CHF 40.- pro Person inkl. Tee, etwas zum knabbern und Sankalpa Stein



## Klang Meditationen

**Freitag von 19 - 20.10 Uhr**

11. November, 13. Januar, 10. Februar...

Erholung für Körper, Geist und Seele Tiefe Klänge und die Kraft des Bergkristalls führen dich an einen Ort der Ruhe und Entspannung. Hier kannst du dich ganz fallen lassen und deine Zellen mit Lebensenergie auffüllen. Interessiert? Dann bist du herzlich willkommen zur Klang-Meditation. Diese

beinhaltet Auflade-Übungen, Meditation im NIMRAD sitzend und Klang-Meditation im liegen.

CHF 20.- bis 30.- pro Person nach eigenem Ermessen



## STUNDENPLAN

24. Oktober - 23. Dezember



Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich. Interessierte melden sich für eine Probelektion (CHF 25.-) oder einen festen Platz an.

Die aktuelle Belegung findest du hier:

max. 14

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	11
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	0
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	7

	19:00 – 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	14 <b>WL</b>
DIENSTAG	18:00 – 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	14 <b>WL</b>
	19.30 – 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	5
DONNERSTAG	08:00 – 09:10	Meditation	Yoga-Raum	2
	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	11
	18:30 – 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	14 <b>WL</b>
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	14 <b>WL</b>
FREITAG	09.30 – 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	10
	19:00 – 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab 30. Sept
	19.00 – 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab Mai 2023
DO und FR	14.00 – 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage

## AUSBLICKE IN'S NEUE JAHR 2023:

- Neu zwei Semester durchgehend:  
9. Jan – 26. Mai (ohne Ostern und Auffahrt)  
4. Sep – 22. Dez
- Grosse Sommerpause 27. Mai – 3. Sep
- Pyramiden Energie Reise nach Bosnien 3. – 10. Juni  
bei Anmeldung bis Ende November haben wir das Haus und Stefan für uns privat. Komm mit und lass dich begeistern.
- neue Workshops jeweils am Sonntag 10 – 13 Uhr  
22. Jan > Sonnengruss (alle Stellungen im Detail)  
26. März > Körperausrichtung (Fehlhaltungen und Korrekturen)  
14. Mai > Faszien Yoga  
17. Sep > Pranayama (Atemübungen)  
10. Dez > Yin Yoga

für mehr Info's zur Pyramiden-Reise und den Workshops klicke hier: [www.yoga-raum.eu](http://www.yoga-raum.eu)