

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Februar 2025

होतेहोतेहोते होतेहोते, जेहन जोर तेहोहोहोते, जाइ जाइ,
पुनरे चहोचहोते, जाइ कोललत.

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Der Februar lädt uns ein, innezuhalten und zu spüren, was in uns nach Reinigung ruft. Es ist die Zeit, Altes loszulassen und Raum für Neues zu schaffen – wie ein innerer Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele. Mit jedem Tag kehrt mehr Licht in unser Leben zurück. Die Tage werden spürbar länger, und wir dürfen uns von dieser wachsenden Helligkeit inspirieren lassen. Sie erinnert uns daran, dass nach jeder Dunkelheit neues Licht folgt – ein kraftvolles Bild für unser Leben.

Gleichzeitig ist es die Zeit der Narren, der Fasnacht, der uns ermutigt, die Schwere abzulegen, spielerisch zu sein und über uns selbst zu lachen. Leichtigkeit entsteht, wenn wir uns von Perfektion verabschieden und dem Moment mit Offenheit begegnen. Wir fokussieren uns in unseren Yoga-Stunden auf reinigende Atemtechniken (Pranayama) und Asanas, die das loslassen unterstützen. Eine geführte Meditation hilft uns, um das wiederkehrende Licht in uns willkommen zu heißen. Und es gibt spielerische Yoga-Stunden, in der Lachen und Leichtigkeit im Mittelpunkt stehen.

- **Impuls für dich:** Frage dich in diesen Monat: was darf ich loslassen, um mehr Leichtigkeit in mein Leben einzuladen? Vielleicht sind es alte Muster, Erwartungen oder die Schwere des Alltags. Beobachte, wie sich dein Inneres verändert, wenn du bewusst mehr Raum für Freude und Licht schaffst.

Ich freue mich darauf, diese Zeit der Transformation und des Neubeginns mit euch zu gestalten!

Wie findet ihr diesen Text? Tönt doch stimmig und ziemlich so, wie ich oft schreibe. Nur: ich habe ihn nicht selber geschrieben, sondern die KI ! Innerhalb von Sekunden hat sie auf meine Anfrage einen Newsletter kreiert. Ich habe nur ein paar Stichworte eingegeben. Ich weiss gerade nicht so recht, was ich davon halten soll. Einerseits bin ich erstaunt und beeindruckt. Aber was ist mit Authentizität, mit Echtheit? Wem oder was kann ich noch glauben und vertrauen? Und was mir echt irgendwie Angst macht, ist diese mehr oder weniger freiwillige Abgabe unseres Denkens und Handelns. Mutieren wir Menschen zum ferngesteuerten Einheitsbrei, der ohne die sozialen Netzwerke und „Grosshirne“ wie die KI nicht mehr leben kann/soll/darf? Und wehe, wenn mal der Strom ausfällt... was dann?

Ich bin froh, dass wir noch etwas Zeit haben, darüber nachzudenken. Und ich bin froh, dass wir uns alle lebendig und individuell mit all unseren Ecken und Kanten und nicht immer perfekt begegnen können, in den Yoga-Stunden und anderswo.

Herzlichst Michèle

ohne KI



• Sport-Ferien 1. - 8. Februar



Klang-Meditation

Freitag, 14. Februar 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. Februar / 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, Bettmüpfeli

und Schlummertee



Yoga-Retreat

Damanhur

Pfingsten 6. - 9. Juni 2025

noch 3 Zimmer frei !!!

Anmeldeschluss bis Ende Februar !!!

„Die Tempel der Menschheit“ gelten als achttes 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.

Einzel- und Doppelzimmer stehen zur Verfügung.

Preise findest du unter: www.yoga-raum.eu/retreat-und-ferien



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 schaue 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 | 4 |
| | 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 | 2 |
| | 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 | 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 |

Ich freue mich
auf echte Zeit mit Dir!