

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Juni 2021

नमो नमो जेदेन तद्दु खो. इती शु इतिरुण पने बाी वीह वीरुह शु
बाइरुह. अरुह बाी वीह लोठवीह वेइ लेरुह. वेइ in वीर इरुवोइरुह.
नमो नमो

Namasté liebe Yogis und Yoginis, liebe Interessierte

Ab 31. Mai gibt es wieder Lockerungen - Halleluja!

Wir dürfen wieder mit mehr Menschen gemeinsam Yoga üben. Darüber freue ich mich sehr. Und doch bin ich irgendwie müde. Dieses mal mehr mal weiger Quadratmeter „zugewiesen“ zu bekommen nervt einfach nur noch. Alles dreht sich irgendwie im Kreis. Wir Menschen befinden uns in einer Umwandlungs-Phase die anscheinend schon längst vorhersehbar war. Machen wir mit! Jetzt ist eine gute Zeit unsere eigenen Themen anzuschauen. Jetzt trennt sich der Spreu vom Weizen und wenn wir wollen, können wir uns nun enorm entwickeln. Über Pfingsten haben wir ein Seminar durchgeführt. In der Gemeinschaft konnten wir uns unterstützen und weiterkommen. Es geht nicht darum sich zurückzulehnen und bloss zu konsumieren. Es geht darum mitten drin zu sein, mit allem was ist und auch mal etwas auszuhalten. Nur so kommen wir weiter. Habt ihr euch schon einmal Gedanken über das Wort „Unterhaltung“ gemacht? Nehmen wir es auseinander heisst es Unter-Haltung oder unten halten. Mit Unterhaltung sollen wir also unten gehalten werden, damit wir schön brav bleiben und nicht unbequeme Fragen stellen. Wer sich permanent unterhalten lässt, hat keine Zeit sich Gedanken zu machen über sein Leben, über den Sinn seines Daseins überhaupt. Glaubt nicht daran, dass wir etwas wieder zurückbekommen, wenn wir dies tun oder dies lassen. Es wird nichts mehr so sein, wie es einmal war. Das was war, ist bereits vergangen. Alles ist immer in Veränderung, wir Lebewesen, die Natur, das Klima, unsere Meinungen und Gewohnheiten. Und was in Zukunft sein wird, ist ungewiss, das sind unsere Träume oder Ängste. Wenn... dann...

Yoga lehrt uns in der Gegenwart zu sein ohne die Vergangenheit oder die Zukunft zu leugnen. Das Leben ist J E T Z T ! Was ist mir wichtig? Für was schlägt mein Herz? Was tue ich gerne? Genau im Hier und Jetzt zu sein kann sehr viel Druck und Spannung wegnehmen. Einatmen - ausatmen, was oft etwas ins Lächerliche gezogen wird, ist die Essenz unserer Zufriedenheit und die Atempausen dazwischen, dieser „kleine Tod“ noch vor dem Sterben ist das ganze Geheimnis des Yoga. Dann nämlich kommt es zu einer temporären Stille, nichts fließt mehr... unser Denken - alles steht still. Was für eine Wohltat! In diesen bewussten und stillen Momenten erahnen wir manchmal, das Glück und Unglück nichts mehr mit unserem begrenzten Menschsein, unseren persönlichen Umständen und sinnlichen Freuden zu tun hat.

Ich lache gerne und oft und freue mich, euch auf eurem Lebensweg zu unterstützen mit allem was mir zu Verfügung steht.

Herzlichst, Michèle

P.S. für den Partner-Yoga Workshop am 20. Juni hat es noch Platz für 1 - 2 Paare.

Den Stundenplan bis zu den Sommerferien findest du ganz am Schluss. Es hat endlich auch wieder Platz für neue Yogaschüler*innen in diversen Gruppen.

- **Klang-Meditation am Freitag, 11. Juni 19 - 20.10 Uhr** > [Anmeldung/Info](#)
-
- **Partner Yoga am Sonntag, 20. Juni 10 - 13 Uhr** > [zur Anmeldung/Info](#)
-
- **Yoga Waldtag am Samstag, 26. Juni 10 - 13 Uhr** > [Anmeldung/Info](#)
-
- **Motherdrum Ahnentag, Sonntag 27. Juni 9 - 18 Uhr** > [zur Anmeldung/Info](#)
-
- **Yoga und mehr in der Moosalphütte, Sommerwoche 10. - 16. Juli** > [Anmeldung/Info](#)

Sommer-Retreat auf der Moos-Alphütte im Wallis



10. - 16. Juli 2021 - Grenzerfahrungen

In diesem Retreat machen wir fast alles gemeinsam... und doch machst du deine ganz eigenen persönlichen Erfahrungen, kommst dir einen Schritt näher und gehst einen Schritt weiter auf deinem Seelenpfad. Durch viele Aspekte wie Yoga, Meditation, Natur, Stille, Rituale und Verbindung in der Gruppe wirst du getragen,

gestärkt und genährt und darfst einfach Dich selber sein.

Die Moos-Alphütte liegt oberhalb Bürchen auf 2000 m.ü.M. und bietet Platz für 10 Personen. CHF 1390.- pro Person / Frühbuchungsrabatt CHF 50.-
Mehr Info's zur Hütte: <http://www.projacks.ch>



Yoga am Äschisee

**jeden Freitag bei schönem Wetter
im Mai, Juni und September um 18 Uhr
im Juli und August um 19 Uhr**

An diesem wunderschönen Kraftort in der Nähe von Herzogenbuchsee üben wir auf saftiger Wiese unter Bäumen mit Blick auf den Sonnenuntergang.

Entscheide selbst ob du vor der Stunde eine Runde im See schwimmst oder einfach die Stimmung am Ufer genießt.

Bitte nimm deine Yogamatte mit, CHF 15.- plus Badieintritt

Anmeldung jeweils bis Freitag Mittag: 079 287 39 60



Klang Meditation

Freitag, 11. Juni, 10. Sept. 19 - 20.10 Uhr

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? Du bist 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



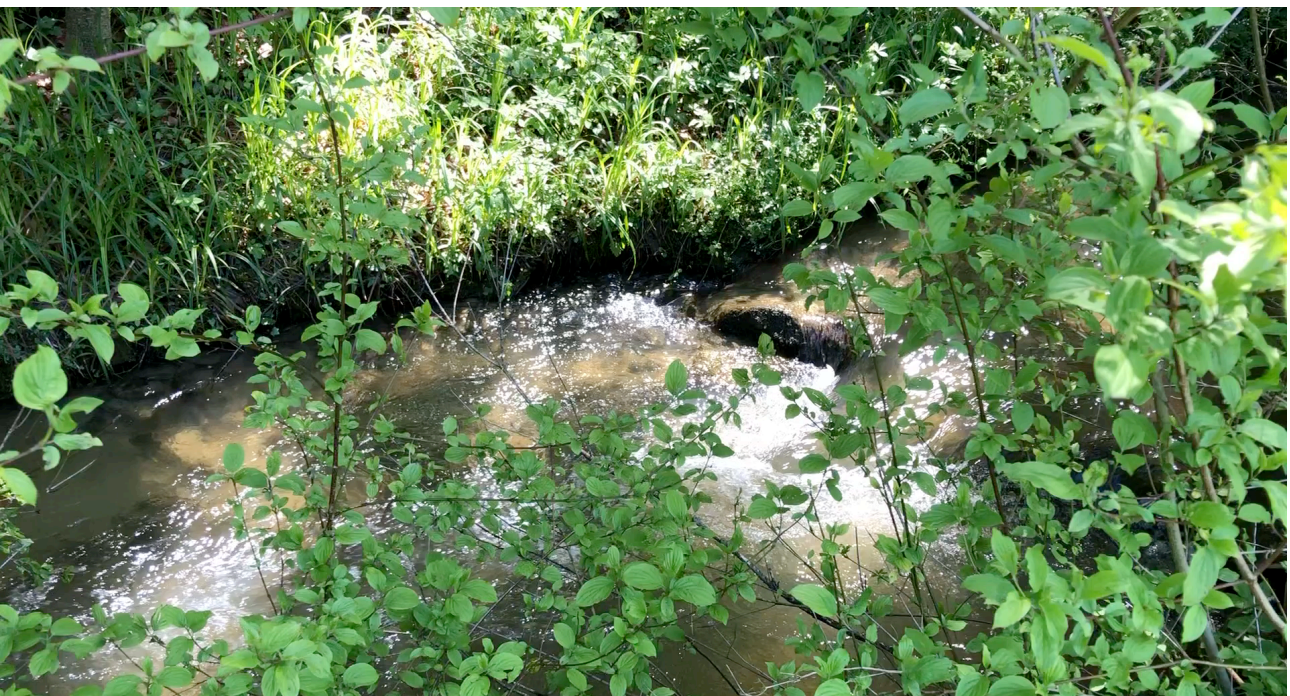
Partner - Yoga

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





Wald - Yogatag

Samstag, 26. Juni, 10 - 13 Uhr

Wunderschöner Weg zu einem Kraftplatz

An diesem Morgen werden wir einen Schalenstein besuchen, der eine starke Präsenz ausstrahlt. Unterwegs werden wir immer wieder anhalten und Yogastellungen einnehmen und uns so Stück für Stück unserem Ziel nähern. Der Startpunkt wird

noch bekannt gegeben. Komme in wettergerechter Kleidung und Schuhen und wenn du möchtest mit Walking- oder Wanderstöcken.

Dieser Anlass findet auf Spenden-Basis statt (Vorschlag CHF 40.-) inkl. leckerer Zwischenverpflegung



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. Auch per Zoom möglich.



Thai Yoga Massage

Donnerstag und Freitag zwischen 14 - 17 Uhr

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.

CHF 100.- 1 Std / CHF 120.- 1.5 Std / CHF 140.- 2 Std



STUNDENPLAN bis 9. Juli 2021

**Der Unterricht findet wieder im Yoga Raum statt
Parallel dazu gibt's immer noch Zoom Unterricht**

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