

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



#### Februar 2021

wer aus seiner gewohnten bahn geworfen wird, meint manchmal, dass alles verloren ist. doch in wirklichkeit faengt nur etwas neuen an. gisela rieger

#### Namasté liebe Yogis und Yoginis, liebe Interessierte

"Ein Mann reiste über eine Ebene, als er auf einen hungrigen Tiger stiess – er floh, die Raubkatze dicht auf den Fersen, bis er einen Abgrund erreichte. In letzter Sekunde entdeckte er die Wurzel eines wilden Weinstocks und schwang sich an ihr über die Kante. Der Tiger aber liess sich nicht beirren, er versuchte den Mann weiterhin mit seiner Pranke zu erreichen. Dieser hing zitternd vor Angst an seiner Wurzel, schaute nach unten und erkannte dort einen weiteren Tiger, der nun ebenfalls darauf lauerte, ihn zu fressen. Schliesslich machten sich auch noch zwei Mäuse daran, die schmackhafte Weinstockwurzel durchzunagen. Da entdeckte der Mann eine saftige Erdbeere – sie hing direkt neben seiner Hand, rot und duftend. Er pflückte sie vorsichtig, biss hinein. Wie süss sie schmeckte!" Diese Parabel erzählt Buddha in einer Sutra – es sind simple Worte, hinter denen sich vielschichtige Botschaften verbergen. Vor allem aber diese: Neben allem, was das Leben uns schenkt – dem Grossen, dem Kleinen, dem Tragischen, dem Wunderbaren – vergesst niemals die Freude, denn sie ist unsere Verbindung zur Ewigkeit…

Es sieht danach aus, dass die aktuellen Massnahmen noch eine Weile andauern... lasst nicht zu, dass euch die Einsamkeit auffrisst oder die erschwerten Lebensumstände euch den Boden unter den Füssen wegzieht. Yoga schenkt uns ein Gefühl der Ganzheit – mit dir selbst und mit allen Wesen. Es erfüllt uns mit Zufriedenheit, Glück und Gelassenheit. Es kann helfen, verlorenes Urvertrauen und Wurzeln zu finden. Und genau darum stärkt Yoga unsere Gesundheit – körperlich wie auch mental und seelisch. Bleibt dran, auch wenn wir uns im Moment nicht physisch sehen können, sind wir füreinander da und fühlen uns verbunden.

Herzlichst, Míchèle

#### Yoga @ home

Der Bundesrat hat die aktuellen Massnahmen verlängert bis Ende Februar. Dies betrifft leider auch unseren Yoga-Raum. Alle Lektionen finden bis auf weiteres per Zoom statt. Deine Vorteile beim online Unterricht:

- du bezahlst dein Semester und hast den Vorteil an vier beliebigen Lektionen pro Woche teilzunehmen
- du löst ein Abo mit 5 oder 10 Lektionen gültig bis 9. Juli und nimmst an einzelnen Stunden teil
- · du wirst von mir verbal so angeleitet, dass du deine Selbst-Wahrnehmung schulst
- du wirst dich selber immer besser spüren lernen
- du übst unabhängig von Ort und Zeit
- du hast keinen Anfahrtsweg und dafür mehr Zeit für dich



## s t u n d e n p l a n bis 9. Juli 2021 @ home

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich.

Der Unterricht findet so bald wie möglich wieder live im Yoga-Raum statt, bis dahin per zoom bei dir zu Hause.

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

#### **Anmeldebestimmungen**

### für Workshops und Retreats:

Workshops und Retreats finden live statt!

Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich für einen Workshop oder das Retreat auf der Moosalp an. Falls diese Anlässe nicht stattfinden können aufgrund von wiederkehrenden Corona-Massnahmen, entstehen für dich keine Kosten. Wenn du aber zuwartest, weil alles so unsicher ist, können Workshops und Retreats gar nicht stattfinden, aufgrund von zu wenig Teilnehmer\*innen.



### Yoga Nidra - Yogischlaf

Freitag, 29. Januar, 26. Februar @ home 26. März und 30. April im Yoga Raum von 19 – 21 Uhr

Gönne dir eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen! Wir üben im sitzen und liegen ohne körperliche Anstrengung. Dieser Abend ist für alle Menschen geeignet, ohne Vorkenntnisse. Lass

dich durch Meditation und die Tiefenentspannung führen und gönne Körper, Geist und Seele eine tiefe Erholung. CHF 40.- inkl. Tee und Knabbereien



### Moos-Alphütte / VS

10. - 16. Juli 2021 - Grenzerfahrungen
In diesem Retreat machen wir fast alles
gemeinsam: leben, wohnen, kochen, essen, lachen,
singen, reden, weinen, schwitzen, trommeln,
meditieren, schweigen, Yoga... und doch machst
du deine ganz eigenen persönlichen Erfahrungen,
kommst dir einen Schritt näher und gehst einen

Schritt weiter auf deinem Seelenpfad. Die Moos-Alphütte liegt oberhalb Bürchen auf 2000 m.ü.M. und bietet Platz für 10 Personen. CHF 1390.- pro Person, Frühbuchungsrabatt CHF 50.- bis 21. März

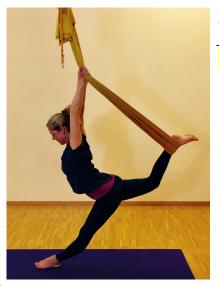


# Hormon Yoga

Sonntag, 21. März 2021 von 10 – 13 Uhr Fit in den Frühling!

An diesem Morgen werden wir unserem Hormon-Haushalt einen extra Schub Energie zuführen. Bekannte Yogaübungen kombinieren wir mit der stärkenden Feueratmung und der bewussten Energielenkung zu den Hormon produzierenden Organen. Das wird unsere Gesundheit und

Lebensfreude stärken und wir vertreiben Müdigkeit aus Körper, Geist und Seele. CHF 60.- inkl. Smoothie und Zwischenverpflegung



# Faszien Yoga

Sonntag, 2. Mai 2021 von 10 – 13 Uhr

Ziehen, strecken, rollen, hüpfen!

Viele denken bei Bindegewebe an Falten, Runzeln und Cellulite. Lange galt das weisse Gewebe nur als Hüllmaterial. Faszien Yoga geht aber viel weiter. Neben lang gehaltenen Dehnungen gehören auch leichte Schwingund Wippbewegungen dazu, ausrollen und mobilisieren ist wichtig. Die Faszien haben einen grossen Einfluss auf die Geschmeidigkeit der Bewegungen, ebenso auf die Kraft, die Leistung und die Elastizität und damit auf unser Aussehen.

CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung



### 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



#### 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 RaMa-Da-Sa Heilmeditation, beruhigen den Geist mit
der Wechsel-atmung 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 kleinen Gruppe herzlich willkommen.



# Thai Yoga Massage

Donnerstag und Freitag zwischen 14 - 17 Uhr
Die Thai Yoga Massage hat ihre Wurzeln im Yoga, Ayurveda
und Buddhismus und ist eine ganzheitliche, meditativ
orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins
berührt. Mit rhythmischem, achtsamen Druck der Hände,
Daumen, Unterarmen und Füssen entlang der Energielinien
wirst du mit behutsamen, gezieltem Einsatz des Körpergewichts, mit Dehnungen, Gelenks-Mobilisationen und

schaukelnden Bewegung ins Schwingen und Fliessen gebracht. Probiere es einfach selber aus oder mach deinen Liebsten eine Freude mit einem Geschenk-Gutschein. CHF 100.- 1Std / CHF 120.- 1.5Std / CHF 140.- 2Std