

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Januar 2025

ज्योतिषवाचनेद्वारा, हरे इत वेदोने श्रुते, श्रुतेने ते वीठे धोणुवलेहोते
लेखनेने ते वेद इतौते, ज्योतिष वेदोने, वेदोने वेदोने पुराणे नएणे
लेखनेने. श्रुतेने वेदोने, नएणेने काने लेखनेने, हरे वेदोने
श्रुतेने वेदोने श्रुतेने वेदोने

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Willkommen im neuen Jahr – es hat begonnen jetzt, hurra – Neue Chance, neues Glück – schau nach vorn, und nicht zurück – Gesundheit, Glück und ganz viel Segen – wünsch ich dir auf deinen Wegen – Nimm das Geschenk des neuen Jahres jetzt an – du bist geliebt, denk immer dran. J. Ruland

Hattet ihr Zeit und Musse euch in die Stille und Ruhe zurückzuziehen in diesen Tagen des Übergangs? Zeit zu reflektieren, was soll mitkommen ins neue Jahr, was darf abgeschlossen oder losgelassen werden, was möchtest du in deinem Leben verändern? Das Leben ist stets Veränderung, ich sage es immer wieder, nicht's bleibt wie es ist. Es kommt darauf an wie wir damit umgehen. Vielen Menschen machen Übergänge Angst, sie möchten Sicherheit, sie möchten schon wissen, wie es sein wird das Neue. Und solange sie es nicht wissen (im Kopf) trauen sie sich nicht mit der Veränderung mitzugehen und halten am Altbekanntem fest. Das braucht Kraft und raubt Energie. Wir sind mitten in einem grossen Übergang. Wir sind der Übergang! Schauen wir nach vorn auf das Neue. Wir können das Neue gestalten mit unseren Vorstellungen und Wünschen. Wenn wir es nicht tun, werden es andere tun.

In den Büchern von Tom Brown, dem bekannten amerikanischen Survival-Trainer und Scout, die ich gerade lese steht immer wieder, dass wir ein Teil der Natur sind, das die Natur immer für uns sorgt, wenn wir uns nicht gegen sie wehren. Alles was wir zum leben brauchen ist da für alle Wesen. Survival – „überleben“ ist somit ein komischer Ausdruck. Das tönt nach Kampf mit der Natur um zu leben. Ich glaube auch, dass es einmal anders gedacht oder geplant war. Wie es weitergehen wird liegt immer an uns. Zuerst im Kleinen, bei uns selbst, im Herz und nicht im Kopf, und dann im Grossen. Wie wird es sein? Das dürfen wir uns immer wieder vorstellen, wünschen und manifestieren.

Ich wünsche euch ganz viel Liebe, Zuversicht und Vertrauen im neuen Jahr und dass all das sich erfüllt was euch gut tut und weiterbringt. Und ich freue mich auf jede neue Begegnung im Yogaraum und anderswo im Leben.

Herzlichst Michèle

Bis bald, die wöchentlichen Yoga-Lektionen starten am Montag, 6. Januar

Und hier die „Leckerlis“ diesen Monats:

Freitag, 17. Januar **KLANG-MEDITATION** 19 – 20.10 Uhr

Freitag, 31. Januar **YOGA-NIDRA** 19 – 21 Uhr





Klang-Meditation

Freitag, 17. Januar 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

31. Januar / 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

fast ausgebucht, noch 3 Plätze frei !!!

„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



S T U N D E N P L A N

6. Januar - 4. Juli 2025

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 schau 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	6
	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	1
	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 wertvolle Zeit mit Dir!**