



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



Oktober 2025

ਲਗਭਗ ਵੇਰ ਰੁਖੇ ਹਿੰਦੇ, ਜਦੋਂ ਵੇਰ ਟਾਡ਼ ਝੋਟੇ ਨਯੋਗ ਪਾਵੇ
ਲਗਭਗ ਵੇਰੋਂ ਫੁੱਲਦਾਨੇ ਨਾਚੇ ਫੋਲਾਵੇ ਵੀਂ ਰਾਣੇ ਆਪ-
ਝੁਟੇ, ਆ ਵੇਰੋਂ ਵੇਰ ਫੁੱਲਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਫੁੱਲਦੇ ਫੁੱਲਦੇ.

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Tag und Nachtgleiche, Mabon ist vorbei. Die Feldfrüchte sind geerntet und eingebracht. Es ist wieder Zeit, innezuhalten, Danke zu sagen und

die Ernte zu feiern. Danke für alles was wir ernten konnten. Danke für alle guten Gaben. Danke für alles, was uns die Erde, Mitmenschen, das Leben geschenkt hat. Es ist Zeit, etwas in den grossen Kreislauf zurückzugeben, sich mit den geistigen Kräften (Engeln, Helfern...) zu verbinden, um sich auf die dunkle Jahreszeit vorzubereiten.

Nun beginnt die fünfte Jahreszeit, die Kurt Tucholsky so schön und treffend in seinen Gedicht beschreibt: „Wenn der Sommer vorbei ist und die Ernte in die Scheunen gebracht ist, wenn sich die Natur niederlegt, wie ein ganz altes Pferd, das sich im Stall hinlegt, so müde ist es wenn der späte Nachsommer im Verklingen ist und der frühe Herbst noch nicht angefangen hat – dann ist die fünfte Jahreszeit.

Nun ruht es. Die Natur hält den Atem an, an anderen Tagen atmet sich unmerklich aus leise wogener Brust. Nun ist alles vorüber, geboren ist, gereift ist, gewachsen ist, gelaicht ist, geerntet ist – nun ist es vorüber. Nun sind da noch die Blätter und Sträucher, aber im Augenblick dient das zu gar nichts; wenn überhaupt in der Natur ein Zweck verborgen ist: im Augenblick steht das Räderwerk still. Es ruht.

Mücken spielen im schwarzgoldenen Licht, im Licht sind wirklich schwarze Töne, tiefes Altgold liegt unter der Buche, Pflaumenblau auf den Höhen...kein Blatt bewegt sich, es ist ganz still. Blank sind die Farben, der See liegt wie gemalt, es ist ganz still. Ein Boot, das flussab gleitet, Aufgespartes wir dahingegeben – es ruht.

So vier, so acht Tage – und dann geht etwas vor. Eines Morgens riechst du den Herbst. Es ist noch nicht kalt; es ist nicht windig; es hat sich eigentlich gar nichts geändert – und doch alles...”



Ich lade dich wie immer herzlich ein, dein Leben mit Yoga zu bereichern, deinen Körper, Geist und Seele stets mit neuen Impulsen, sei es Bewegung, Kraft, Dehnung, Entspannung, Stille und positiven Gedanken zu nähren. Komm gerne in wöchentliche Yogastunden, zu speziellen Anlässen wie Yoga Nidra oder zur Klang-Meditation und zum Mantra Abend im Advent. DENN DU BIST DAS WICHTIGSTE – SCHAU GUT ZU DIR!

Herzlichst Michèle

• YOGA NIDRA Freitag, 26. Sept. 19 h

Wir lernen auf der Alphawelle konstant zu bleiben und schaffen so eine hohe und wirkungsvolle Qualität des Ausruhens. Der Körper wird erfrischt und der Geist rein und klar.



Yoga Nidra

Freitag, 19 - 21 Uhr

Einkuscheln, ruhig werden, auf allen Ebenen entspannen und aufgeräumt wieder in den Alltag gehen. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung für alle Menschen. Wir lernen auf der Alphawelle konstant zu bleiben und schaffen so eine hohe und wirkungsvolle Qualität des Ausruhens. Der Körper wird erfrischt und der Geist rein und klar. Lass dich

führen und erlebe eine frische, entspannte Wachheit, die dich die nächsten Tage begleiten wird.

Mit dem Sankalpa setzt du eine positive, kraftvolle Absicht in deinem Unterbewusstsein, die sich in deinem Leben erfüllen wird.

CHF 40.- inkl. Sankalpastein, Bettmüpfeli und Schlummertee



Motherdrum- Ahnentag

Sonntag, 2. November 9 - 18 Uhr

Eintägiges Erlebnis-Seminar

Verbinde dich mit deinen Ahnen (Mutter, Vater, Grosseltern... innerem Kind)

und erlebe, wie auf verschiedenen Ebenen Klarheit und Antworten kommen oder etwas losgelassen

werden kann. Jeder Teilnehmende erhält eine individuelle Motherdrum Sitzung mit Steinen und Räucherungen zu seinem Thema.

Es braucht keine Vorkenntnisse. Lass dich überraschen, mit wem du dich verbinden wirst. Jetzt sind die Bedingungen dafür besonders gut.

CHF 160.- min. 3/max. 5 Personen



Klang-Meditation

Freitag, 14. November 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

entführen und spüren eine tiefe Entspannung durch die Schwingung der verschiedenen Klang-Instrumenten.

CHF 20.- bis 30.- je nach Ermessen



Herbst-Ferien 27.9. - 19.10.





STUNDENPLAN

4. Quartal 20.10. – 19.12.

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	5
	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	6
DONNERSTAG	08:00 – 09:10	Meditation	Yoga-Raum	7
	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
	18:30 – 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
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	ab September
DO und FR	14.00 – 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine