

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



November 2024

इतारके, हेतौह एते इहणे वेतौह चणुडौन, वेतौह अनेन-
कवतौह, वेतौह वेणु चतेइत कानुत.

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Sommerzeit ade! Mit der Zeitumstellung ist nun noch klarer die dunkle Zeit angebrochen. Die Zeit mit der ich mich immer zuerst etwas

anfreunden muss. Dann mag ich aber die Stunden zu Hause, die vielen Kerzenlichter, die Besinnlichkeit im aussen und innen. Es ist wieder Zeit für die Innenschau und sich zurückziehen, die Kräfte bündeln. Zurückschauen auf den Sommer, was haben wir alles erlebt und vollbracht?! Nun ist die Zeit der Ruhe.

Die Natur macht es uns vor und wer schlau ist, folgt ihrem Beispiel. Längst haben wir die Natur-Reglen durchbrochen mit künstlichem Licht, mit Kühl- und Gefrierschränken - heute müssen wir allzeit alles tun und haben können... Leider leben wir so aber gegen unsere Natur und viele Menschen sind nicht wohl, sogar krank an Körper, Geist und Seele. Jeder kann es sich einrichten, dass diese dunkle Zeit eine besondere Zeit ist, eine heilsame und erholsame. Einst gehörte es zum Weltbild vieler Völker und Kulturen, dass man Kontakt mit seinen Ahnen pflegte, weit über den Tod hinaus. Der Tod bedeutet aus meiner Sicht einen Übergang in eine andere Wahrnehmungs-Ebene. Unsere Vorfahren haben uns geprägt und begleiten uns weiterhin. Auch wir geben etwas an unsere Nachkommen weiter und jeder einzelne trägt Verantwortung was er tut und wie er lebt.

Sonntag, 3. November **AHNEN-TAG** 9 - 18 Uhr (Mittagspause)

Die Ahnen stehen uns in dieser Zeit sehr nah. Was hat euch und eure Familien geprägt? Welche Muster sind zu erkennen? Was möchtet ihr gerne anschauen oder an was erinnert ihr euch gerne? Armin begleitet max. 5 TeilnehmerInnen mit der Motherdrum, Stein- und Pflanzenwesen unterstützen uns dabei. www.nimrad-energie.com

Freitag, 6. Dezember **KLANG-MEDITATION für den Frieden** 19 - 21 Uhr

Der Friede beginnt im eigenen Herzen. Tauche ein in die Welt der Klänge und spüre wie der innere Frieden sich ausbreitet und ein gemeinsames Feld der Liebe entsteht.

Alle sind willkommen!

Samstag, 14. Dezember **MANTRA-ABEND** 18 - 21 Uhr

Herzensmenschen treffen sich. Ein Zeremonial-Kakao zu Beginn, achtsam und in Stille getrunken verbindet uns mit Mutter Erde, öffnet unser Herz und lässt uns mit Hingabe einschwingen in einen Abend voller Klänge von uralten Sanskrit-Mantras, welche Frieden und Wohlwollen in die Welt hinaus tragen.

Wir freuen uns auf euch!

Bis bald

Herzlichst Michèle



Yoga Nidra

Freitag, 19 - 21 Uhr

29. November / 20. Dezember / 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. Sankalpastein, Bettmüpfeli und Schlummertee



Klang-Meditation mit Armin

Freitag, 8. November 19 - 20.10 Uhr

Hier kannst du dich ganz fallen lassen und deine Zellen mit Lebensenergie auffüllen. Lass dich von tiefen Klängen und Schwingungen an einen Ort der Ruhe und Entspannung führen.

CHF 20.- bis 30.- nach eigenem Ermessen



Klang-Meditation für den Frieden

Freitag, 6. Dezember 19 - 21 Uhr

Der Friede beginnt im eigenen Herzen. Tauche ein in die Welt der Klänge und spüre wie der innere Frieden sich ausbreitet und ein gemeinsames Feld der Liebe entsteht. ALLE sind herzlich willkommen! Spende nach eigenem Ermessen



Mantra Abend mit Kakao Zeremonie

Samstag, 14. Dezember 18 - 21 Uhr

Herzensmenschen treffen sich!

Ein Zeremonial-Kakao zu Beginn, achtsam und in Stille getrunken verbindet uns mit Mutter Erde, öffnet unser Herz und lässt uns mit Hingabe einschwingen in einen Abend voller

Klänge von uralten Sanskrit-Mantras, welche unser Liebe freisetzen und Frieden und Wohlwollen in die Welt hinaus tragen.

Ausgleich nach eigenem Ermessen (Vorschlag CHF 30.- pro Person)



Yoga-Retreat Damanhur

Pfingsten 6. - 9. Juni 2025

fast ausgebucht, noch wenige 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.

Diverse Zimmer stehen für max. 12 Personen zur Verfügung.

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





STUNDENPLAN bis 20. Dezember

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend. Melde dich für einen festen Platz an oder komm vorher in eine Schnupperlektion (bitte CHF 25.- in bar mitbringen) Du bist jederzeit herzlich willkommen!

freie 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 mit Laura	Yoga-Raum	8
	14. Aug - 16.Okt.			
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	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	5
	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

<http://www.zentrum-fuer-wohlfinden.ch>

TAG DER OFFENEN TÜR
11. UND 12. JANUAR 2025
IM YOGA - UND MEDIZIN - RAUM
IN KRIEGSTETTEN