

YOGA RAUM NEWSLETTER



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



Februar 2026

wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen,
das wir geplant haben, damit wir das Leben finden, das
auf uns wartet.
Oscar Wilde

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Reisen erweitert den Horizont, weil es uns zeigt, wie viele Arten es gibt, Mensch zu sein. Reisen erweitert den Horizont – und bringt uns oft näher zu uns selbst. Reisen erweitert den Horizont und relativiert das Eigene. Sechs Wochen Thailand liegen hinter uns und sind bereits wieder schöne Erinnerungen mit vielen Erfahrungen. Thailand – ein sehr schönes Land das problemlos und einfach zu bereisen ist, ob als Paar, alleinreisende Frau oder als Familie. Man fühlt sich willkommen und umsorgt. Die Thai's sind wie Feen, liebevoll, hilfsbereit und immer lächelnd. Auch wenn das vielleicht hinter der Kulisse nicht immer so stimmen mag, zeigen tun sie es einen nicht. Thailand ist offen und alles ist (fast) immer möglich. Wir haben vieles erlebt vom einsamen Hippie-Insel-Leben, bis zum bergigen und kühl-nebligen Norden (es ist schliesslich auch da jetzt Winter). Am glücklichsten war ich auf dem Nacken eines Elefanten. Für 5 Tage im Dschungel reitend auf kleinen Wegen oder im Fluss watend. Tief berührt hat mich ihr sanftes, gemächliches Wesen. Stets gaben sie mir Sicherheit mit ihrem achtvollen, ruhigen Gang. Und wer einmal einen Elefanten tief grollen oder brummen gehört hat, bzw. mehr gespürt hat, denn wir Menschen hören diese Infraschall-Töne meist gar nicht (unter 20 Hz), der vergisst das nie wieder. Elefanten kommunizieren damit über Kilometer hinweg und benützen dieses Rumpeln für Kontakt, Beruhigung, Warnung oder einfach zum sagen „ich bin da“. Es ist magisch, der Brustkorb beginnt leicht zu vibrieren, es rührte mich zu Tränen, einfach so. Es ist etwas uraltes, beruhigendes – fast meditatives. Die Mahuts (Elefantenführer) sagen: du merkst es zuerst im Bauch, dann im Herzen – und erst zuletzt in den Ohren.

Ich lebe im Moment, bin schon wieder voll da im Hier und Jetzt. Gerne wieder in den vier Wänden und beschäftigt mit dem neuen Yoga-Semester, aber auch mit vielen Vorbereitungen für unseren Umzug. In ein paar Wochen zügeln wir von Bolken nach Grasswil um unser neues Zuhause einzurichten, darauf freue ich mich ganz fest. Was mir hier in der kalten Schweiz etwas fehlt ist das draussen „leben“. Darum gibt es jetzt eine Pause und ein Kopf verlüften, weg vom Compi. Eine Runde um den Inkwilersee, wo der Biber den Insel-Kahlschnitt und die Gitter Rundumverpackung Gott sei Dank überlebt hat und bereits eine neue Burg baut. Die Natur lässt sich nicht unterkriegen, egal was wir Menschen mit ihr anstellen. Das beeindruckt mich jedesmal und macht mich demütig.

Ich freue mich sehr auf die Yogastunden und lade dich ganz herzlich ein, auch 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.

DENN WENN ES DIR GUT GEHT – STRAHLST DU DAS AUS – UND DEINEN LIEBSTEN GEHT ES AUCH GUT!

Herzlichst Michèle

- SEMESTER-START MO 9. FEBRUAR
- KLANG-MEDITATION FR 13. FEBRUAR
- YOGA NIDRA FR 27. FEBRUAR
- YOGA NIDRA FR 27. MÄRZ

Yoga Nidra

27. Feb./27. März/ 24. April

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 45.- inkl. Sankalpastein, Bettmümpfeli und Schlummertee



Klang-Meditation

Freitag, 13. Feb./13. März / 8. Mai/ 12.

Juni um 19 – 20.10 Uhr

Entspannen und Aufladen

5 Min. Aufladeübungen im Stehen

20 Min. Meditation auf dem Schemel im Nimrad

40 Min. Klang-Meditation in der Rückenlage

Die wohltuenden und beruhigenden Töne der Klangschale, Zimbel, Koshi, Gong, Rainstick und Glocke werden dich verzaubern und in andere Dimensionen führen. Du erlebst die harmonischen Schwingungen hautnah und mit etwas Glück erhältst du einen Platz auf der Monochord Klangliege und unter der Motherdrum. Lass dich entführen auf eine

entspannende Reise, lass allen Ballast und Stress los und tauche erfrischt und wie neugeboren wieder in den Alltag ein. Armin freut sich auf Dich.

Ausgleich nach eigenem Ermessen (Vorschlag CHF 30.-)



SEMESTER-START MO 9. FEBRUAR



STUNDENPLAN 2026

1. Semester 9. Februar – 3. Juli

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend.

Melde dich an für eine Schnupperlektion oder einen festen Platz mit Angabe von Tag und Zeit.

Für eine Schnupperlektion gilt die Verfügbarkeit nicht, wir finden immer einen Platz. Du bist jederzeit willkommen!
Bitte bring passend 28.- in bar mit.

Verfügbarkeit für feste Plätze:

| | | | | |
|------------|--|---|--|-----------------------------------|
| MONTAG | 09:30 – 10:40 12:10 – 13:20 17:30 – 18:40 19:00 – 20:10 | Hatha Yoga Power Yoga Slow & Deep Hatha Yoga | Yoga-Raum Yoga-Raum Yoga-Raum Yoga-Raum | 6 5 5 Warteliste |
| DIENSTAG | 18:00 – 19:10 19.30 – 20.40 | Hatha Yoga Power Yoga | Yoga-Raum Yoga-Raum | 2 5 |
| DONNERSTAG | 08:00 – 09:10 09:30 – 10:40 18:30 – 19:40 20:00 – 21:10 | Meditation Hatha Yoga Hatha Yoga Hatha Yoga | Yoga-Raum Yoga-Raum Yoga-Raum Yoga-Raum | 7 5 1 3 |
| FREITAG | 09.30 – 10.40 18.00 – 19.00 19:00 – 21:00 | Slow & Deep Open Air Yoga Yoga Nidra | Yoga-Raum Äschisee Yoga-Raum | 3 ab Mitte Mai ab September |
| DO und FR | 14.00 – 17.00 | Thai Yoga Massage | Yoga-Raum | freie Termine |

ICH FREUE MICH AUCH DICH!

