

# YOGA RAUM NEWSLETTER

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



August 2026

वेदः अणुइदं एतेन प्लान्ते इत नरु वेद ह्येतद्वै नैरु  
वोलेकीतेकेत.

Johann Wolfgang Goethe

**Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte**

Dieser heisse Sommer bedeutet für mich vor allem eines:  
draussen sein. Und wenn ich draussen bin, bin ich mehr mit der

Natur verbunden. Ich spüre, wie mir das gut tut, meinem Körper gut tut, das barfuss laufen auf der Erde, die Sonne, die meine Haut bräunt und ganz viel Vitamin D eindringen kann, weil ich nicht so viele Kleider tragen muss. Meinem Gemüt gut tut, weil mir Wärme lieber ist als Kälte und meine Stimmung hebt. Heute bin ich mit dem Velo über die abgeernteten Felder gefahren, goldgelb leuchtend, drückend heiss, es hat richtig gestaubt. Ja, es ist heiss und die Hitze macht mich müde. Es kam mir fast so ähnlich vor, wie im Winter wenn der Schnee alles zudeckt und dämpft. Ich mache alles irgendwie langsamer und nehme dafür viel mehr Details wahr um mich herum. Wie geht es dir mit diesem Sommer?

Hast du gewusst, dass die Zeit vom Beginn der Ernte bis zu ihrem Ende, also die Zeit jetzt, früher heilig war? Es war eine Zeit in der man für die Fülle, die Nahrung und die Kräuter, die als Mittel gegen Krankheiten sowie für Schutz und Stärke eingesetzt wurden, dankte. Wie aufmerksam oder unachtsam sind wir in der heute für unsere Nahrung? Wie selbstverständlich ist uns alles geworden, wir müssen nicht mehr im Schweisse unseres Angesichts dafür arbeiten. Bald wird vielleicht eh alles von einer KI übernommen. Was ist dann noch unsere Aufgabe auf dieser Erde?

Solche Fragen gehen ab und zu durch meinen Kopf, vor allem an so heissen Sommertagen, wenn ich in der Hängematte liegen darf und zu müde bin zum lesen und so vor mich hindöse. Herrlich finde ich diese Stunden und bin dann immer erstaunt, wie schnell wieder ein Tag vorbei gegangen ist ohne grosse Aufregung. Während ich das schreibe, regnet es sanft und das Klangspiel tönt leise vor dem geöffneten Fenster. Frische Luft streicht durch die Wohnung und die Natur nimmt das Wasser dankbar auf. Auch ich bin dankbar, dankbar für die Natur und ihre Gaben, die sie bedingungslos verschenkt.

Ich freue mich, mit dir die Gaben des Yoga zu teilen. Yoga ist viel mehr als OM tönen und im Lotussitz zu verharren. Yoga ist eine Lebenseinstellung und in jeder Stunde, die wir gemeinsam üben, stärken wir unsere Verbundenheit zum Leben, zu uns selber und zueinander. Das tut uns gut, wir spüren es in unserem Körper und unserem Gemüt. Wir starten mit dem neuen Semester am Montag, 10. August. Komm gerne weiterhin oder neu in wöchentliche Yogastunden, zu speziellen Anlässen wie der Klang-Meditation oder an den Äschisee, wo wir in freier Natur Yoga üben. Bis bald wieder auf der Matte!

Herzlichst Michèle





# S T U N D E N P L A N 2026

## 2. Semester 10. Aug - 18. Dez.

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 | 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 | Warteliste     |
|            | 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 | 3              |
|            | 18:30 - 19:40 | Hatha Yoga        | Yoga-Raum | 2              |
|            | 20:00 - 21:10 | Hatha Yoga        | Yoga-Raum | 2              |
| FREITAG    | 09.30 - 10.40 | Slow & Deep       | Yoga-Raum | 5              |
|            | 18.00 - 19.00 | Open Air Yoga     | Äschisee  | bis Mitte Sept |
|            | 19:00 - 21:00 | Yoga Nidra        | Yoga-Raum | ab September   |
| DO und FR  | 14.00 - 17.00 | Thai Yoga Massage | Yoga-Raum | freie Termine  |

\*\*\*\*\*





# Yoga am Äschisee

**Ab August wieder jeden Freitag 18 Uhr**  
bei schönem Wetter im Strandbad

Was gibt es Schöneres, als draussen Yoga zu üben? Der Äschisee ist ein idyllischer Kraftort in der Natur. Wir üben Hatha Yoga auf saftiger Wiese unter schattigen Bäumen mit Blick auf den See und die untergehende Sonne. Meistens haben wir viel Raum, Platz und Ruhe. Jedes Mal erwartet uns eine etwas andere Stimmung. Yoga an der frischen Luft ohne Dach über dem Kopf, dem Wetter ausgesetzt ist ein spezielles Erlebnis, das uns mit allen Elementen in Verbindung bringt.

Vielleicht hast du vorher Zeit im See zu schwimmen oder einfach die einmalige Stimmung auf dich wirken zu lassen.

Ausgleich CHF 15.- + Badieintritt (nur Bargeld möglich)

Bitte nimm deine Yogamatte mit und melde dich bis spätestens Fr Mittag an.

Gut, das mit der saftigen Wiese stimmt nicht mehr ganz, aber es ist immer schön, draussen Yoga zu machen. Sei dabei und freue dich.

