

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Oktober 2024

लघ्न इहेत त्ति एत्थाइ हुन्देरत्ता, ताइन्देत्ता, एहे लघ्न
इइ शुल एइएन लोह जोकेते इहेत.

तेगोइतेक लोइएइएन

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

„Die Sache im rechten Licht sehen: Ein Bauer geht im Morgengrauen auf sein Feld und bemerkt etwas langes Weisses, das aussieht wie eine Schlange. Er bleibt bewegungslos stehen und wartet bis sie wegkriecht. Erst als die Sonne aufgegangen ist, sieht er, dass vor ihm keine Schlange wegkriecht, sondern ein dickes Seil liegt.

Heute morgen sah die Natur wie verzaubert aus. Die bunten Blätter waren voller Tautropfen, der Himmel war dunkelblau und die Sonne warf ein besonderes Licht in die Bäume, Sträucher und auf die Felder. Durch die Nässe reflektierte die Natur das Licht so stark, dass man meinte, das Leuchten komme aus dem Innern der Pflanzen.

Im welchem Licht sehen wir uns und unsere Umgebung? Lassen wir uns täuschen von der Dämmerung, die die Wirklichkeit verzerrt und Furcht und Angst auslöst? Oder geben wir uns einem falschen Zauber hin?

Im welchem Licht sehen wir unseren Alltag, unser Schicksal, unsere Mitmenschen und uns selbst?

Wie aussen, so innen. Jeder hat seine dunklen Seiten in sich; und jeder hat es in der Hand, das Licht hinzustellen; und dann wird so leicht aus einer Schlange ein harmloses Seil. Die Dunkelheit kann nicht bekämpft und hinausgetragen werden, sondern nur mit Licht vertrieben werden. So sollen schlechte Eigenschaften auch nicht bekämpft werden, sondern durch gute ersetzt werden.

Dass wir etwas im rechten Licht sehen, wird oft von unserer Energie bestimmt. Wir fühlen uns voller Energie, und die Welt sieht verzaubert aus; oder wir sind schlapp, und die gleiche Welt empfinden wir langweilig und fad.“

Text von Gertrud Hirschi

Wir machen **Herbstferien** im Yogaraum vom 28. September – 20. Oktober.

Am Freitag, 25. Oktober findet **YOGA NIDRA** statt, der Schlaf der Yogis – eine wunderbare Möglichkeit auf allen Ebenen loszulassen und neue Energie zu tanken.

Am Sonntag, 3. November macht Armin wieder einen **AHNEN-Tag** – wo du Themen in deiner Familie beleuchten und vielleicht auflösen kannst.

www.nimrad-energie.com

Ich freue mich auf jedes Wiedersehen

Bis bald

Herzlichst Michèle



Yoga Nidra

Freitag, 19 - 21 Uhr
25. Oktober / 29. November und
20. Dezember

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
und 6. Dezember zum Thema Frieden

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



Yoga-Retreat Damanhur

Pfingsten 6. - 9. Juni 2025

„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. Wir haben die Gelegenheit, nebst einer

ausführlichen Führung in der sogenannten Spiegelhalle eine anderthalb stündige geführte Meditation zu erleben. Im Dorf Cuceglio steht unser Gästehaus, der Falkenflügel. Im Garten befindet sich eine Spirale und ein Feuerplatz für unser Pfingst-Feuer-Ritual. 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



S T U N D E N P L A N

12. August - 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	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	5
	18.00 - 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	bis Mitte Sept
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab 27. Sept
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine

www.zentrum-fuer-wohlbefinden.ch