

YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



Oktober 2020

वेदर महर्षेइत इइत वेइत जेकरनेइइइइइत, नर वेइत वेइत नरानर
वेइत इइत एल्लेइइइइइत.

प्रवत कइइइइइ

Namasté ihr lieben Yogis und Yoginis

Die Sonne zieht sich langsam zurück. Die Tage werden deutlich kürzer. Vielen fällt es schwer, sich vom schönen Sommer in die kalte Einsamkeit des Winters zu begeben. Doch der Herbst hilft uns dabei. Er bietet uns einen farbenprächtigen und schmackhaften Übergang, füllt die Kraftreserven und nährt die Seele. Es lässt uns die letzten warmen Sonnenstrahlen und Farben des Sommers aufsaugen und verführt zum Entschleunigen. Jetzt ist die optimale Zeit loszulassen. Nicht nur das üppige, bunte Leben, das den Sommer auszeichnet, sondern auch alles was wir nicht brauchen – ob nun materiell oder auf der seelischen Ebene. Dafür blasen uns die Herbstwinde die trüben Gedanken fort und tragen uns mit einem aromatisch-würzigen Hauch neue Ideen zu. Wer nun achtsam draussen im Wald unterwegs ist, kann beobachten, wie sich die Natur verändert und sich für den Winter vorbereitet. Auch wir Menschen können uns vorbereiten. Die Herbstenergie fordert uns auf, unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten und Unwichtiges loszulassen. Wir können unsere Werte überprüfen und uns von Dingen, Menschen oder (Gedanken-) Mustern verabschieden, die uns nicht dienen. Auch wir können uns zurückziehen und Raum schaffen, um unser eigentliches Selbst zu finden. Wir können aber auch das Loslassen loslassen und es uns stattdessen mit einem guten Buch und einer Tasse Tee auf dem Sofa gemütlich machen. Die Kraft die wir so tanken, bringt uns durch die dunklen Monate.

Ich wünsche euch allen eine schöne Herbstferienzeit. Wir starten wieder mit den wöchentlichen Yogastunden am 19. Oktober.

Bis dahin seid herzlich gegrüsst
Michèle



Einfach tun,
was richtig ist.
Einfach lassen,
was nichts bringt.
Einfach sagen,
was man denkt.
Einfach leben
was man fühlt.
Einfach lieben,
wen man liebt.
Einfach
ist nicht leicht.
Einfach
ist am schwierigsten...



Yoga Nidra - Yogischlaf

**Freitag, 30. Oktober / 27. November und
18. Dezember, 19 - 21 Uhr**

Gönne dir eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen! Wir üben im sitzen und liegen ohne körperliche Anstrengung. Dieser Abend ist für alle Menschen geeignet, ohne Vorkenntnisse. Lass dich durch Meditation und die Tiefenentspannung

führen und gönne Körper, Geist und Seele eine tiefe Erholung.
CHF 40.- inkl. Geschichte, Tee und Knabbereien



Motherdrum-Abend Erntedank

Samstag, 17. Oktober 2020 19 - 22 Uhr

Die Früchte des Lebens dankbar annehmen. So grosszügig ist die Natur, sie gibt uns alles und fordert nichts. Doch Leben ist nehmen und geben, so ist es wichtig, dass wir auch einen Ausgleich geben. Dies kann in unterschiedlichster Form sein: Ein Gebet, eine Berührung, gute Gedanken. Sehr gerne möchte Armin an diesem Abend unserer Mutter Erde für all die Liebe und Grosszügigkeit in einem Trommel-Ritual mit Räucherung und den passenden Steinkreisen dafür danken.

CHF 60.- pro Person, CHF 80.- für alle die betrommelt werden wollen (max. 3 Personen)



Motherdrum - Ahnentag

Samstag, 1. November, 9 - 18 Uhr

Am Ahnentag kannst Du ganz entspannt Kontakt zu Dir selbst und zu Deinen Ahnen aufnehmen. Es entsteht ein Feld der Erkenntnis und so sind Lösungen von Konflikten, Energien, Mustern und Schicksalen möglich. Du brauchst nichts zu machen außer zu entspannen, loszulassen und zu beobachten. Durch den Klang der Motherdrum öffnet sich ein zeitloser Raum des Seins. Tauche ein in eine Klangreise begleitet von wohligen Düften und wundervollen Heilsteinen.

CHF 150.- inkl. betrommelt werden, min. 4 / max. 6 TeilnehmerInnen



Yoga für den Rücken

Sonntag, 22. November 2020, 10 - 13h

Aktive Entspannung gegen Rückenschmerzen!

Die 55 Positionen des Krokodils können von allen, ob jung oder alt, ob geübt oder ungeübt, ausgeführt werden. Die Übungen strecken, kräftigen und entspannen die Wirbelsäule.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Mühelos

werden weich fließende Sequenzen trainiert, die jederzeit und überall mit geringem Aufwand praktiziert werden können.

Ich zeige dir Yogaübungen, die du leicht auch zu Hause machen kannst. Sie wirken vorbeugend und können auch bei leichten Beschwerden geübt werden. Die positiven Wirkungen sind unverkennbar.

CHF 60.- inkl. Zwischenmahlzeit und Tee



STUNDENPLAN 2020

19. Oktober - 18. Dezember

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich. Interessierte melden sich für eine Probelektion (25.-) oder einen festen Platz an:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 Plätze
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	7 Plätze
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4 Plätze
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 Plätze
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 Plätze
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5 Plätze
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5 Plätze
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3 Plätze
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4 Plätze
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	16 Plätze
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	no limit
Do und Fr	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage



Thai Yoga Massage

Termin nach Vereinbarung Donnerstag und Freitag

Die Thai Yoga Massage hat ihre Wurzeln im Yoga, Ayurveda und Buddhismus und ist eine ganzheitliche, meditativ orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt. Mit rhythmischem, achtsamen Druck der Hände, Daumen, Unterarmen und Füßen entlang der Energielinien wirst du mit behutsamen, gezieltem Einsatz des Körpergewichts, mit Dehnungen, Gelenkmobilisationen und

schaukelnden Bewegung ins Schwingen und Fließen gebracht. Probiere es einfach selber aus oder mach deinen Liebsten eine Freude mit einem Gutschein.

CHF 100.- 1Std / CHF 120.- 1.5Std / CHF 140.- 2Std



Achtsamkeits-Meditation

jeden Donnerstag-Morgen um 8 Uhr

Meditation in einer Gruppe erhöht die Energie und führt in einen tieferen und intensiveren Zustand. Wir bewegen den Körper zuerst sanft in der Ra-Ma-Da-Sa Heilmeditation, beruhigen den Geist mit der Wechselatmung und üben uns in der Adhara Meditation, indem wir uns nacheinander auf achtzehn

Energiepunkte im feinstofflichen Körper konzentrieren und wahrnehmen.

Du bist in unserer kleinen Gruppe herzlich willkommen.



Meditation im Nimrad

jeden 2. Freitag im Monat, 9. Oktober, 13. November und 11. Dezember von 19-21.30 Uhr

1. **Körperliche Übungen:** Sie helfen uns die einzelnen Körperregionen besser wahrzunehmen.

2. **geführte Meditation:** Hierbei sitzt du im

NIMRAD. Wir lassen die Energie durch die einzelnen Körperregionen fließen.

3. **Entspannung:** Spüre, wie die feinen Schwingungen in dir nachwirken und tiefer innerer Friede sich ausbreitet.

CHF 20.- bis 30.- pro Personen nach eigenem Ermessen