

YOGA RAUM NEWSLETTER

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

Oktober 2021



हृदये वरुण लुप्त, वीर्ये वेदोदये दोग्धरेण चरुद्वारोदये
सु भेदीयेन.

लेखनार्थी कान्त

Namasté liebe Yogis und Yoginis, liebe Interessierte

Habt ihr das auch schon erlebt, diesen Moment kurz vor dem Aufwachen, wo alles ganz klar ist und man staunt, wie einfach eigentlich alles ist? Dies ist mir vor ein paar Tagen wieder einmal so ergangen. Es ging um Freiheit und ich versuche jetzt diese klare Botschaft in Worte zu verpacken. Es ist meine persönliche Erfahrung und ich teile sie mit euch, nicht um euch von etwas zu überzeugen, was für mich stimmt, sondern um euch zum Denken und Reflektieren anzuregen.

Was bedeutet Freiheit eigentlich? Frei zu sein ist etwas, dass frei von jedem Zwang oder jeder Vorstellung ist. Es ist ein inneres Gefühl, das mir niemand nehmen kann. Wie der Mann, der jahrelang zu Unrecht im Gefängnis sass und immer fröhlich und gesund blieb, obwohl man ihm kaum etwas zu essen gab und ihm alles zu Leide tat, was möglich war. Er hat seine innere Freiheit gefunden und sich zum Erstaunen und Missbehagen seiner Peiniger nicht von äusseren Umständen unterdrücken lassen. Diese innere Freiheit zu erreichen, kann ein Lebensziel sein und ist meiner Meinung nach eine höchst spirituelle Tugend. – So, und nun kommen wir mal ganz bewusst auf die Bühne unseres aktuellen Welten-Theaters. Uns Menschen wird zur Zeit unsere Freiheit und der freie Wille genommen zum sogenannten Schutz der Mitmenschen, im Namen der Gesundheit. Es wird uns versprochen, die Freiheit wieder zu bekommen – ganz einfach – es braucht ja nur einen Piks. Jeder Mensch muss also tun, was jene die uns die Freiheit genommen haben, von uns verlangen. Ganz viele Menschen setzen Freiheit gleich mit Gewohnheiten und Annehmlichkeiten. Was wir mal haben, geben wir höchst ungern wieder her. Lieber begeben sich Millionen Menschen scheinbar freiwillig in eine Abhängigkeit und können nie wieder wirklich frei sein, weil eine solch erkaufte Freiheit nicht frei macht, sondern immer an Bedingungen gebunden sein wird.

Wenn man sich bewusst ist, was Freiheit wirklich bedeutet und dies als obersten Wert erkennt, dann kann man gleichzeitig frei bleiben und seine Gewohnheiten und Annehmlichkeiten zum Wohle der Menschheit und aller Lebewesen überdenken und verändern. Wenn es auf der Bühne unseres Welten-Theaters um Gesundheit gieng, dann wäre es nicht nötig, dermassen Druck auf die ganze Menschheit auszuüben. Welche Werte wollen wir unseren Kindern und Kindeskindern weitergeben? Sind wir aufrechte Vorbilder, die sich trauen für Liebe, Frieden und Freiheit, für unsere Kinder und alle die sich nicht selber wehren können einzustehen und zum Wohle aller zu handeln, oder sind wir Schwächlinge, die sich beugen und uneingeschränkt unsere Gewohnheiten und Annehmlichkeiten geniessen wollen, egal welche Konsequenzen das für die anderen hat? Ich weiss, dass der Mensch schwach ist. Die Menschheits-Geschichte beweist, dass wir immer noch nichts gelernt haben. Ich akzeptiere jeden Menschen, der eine Entscheidung für sich getroffen hat. Jeder kann seine Meinung wieder ändern. Ich selber bin immer wieder bereit dazu und schäme mich nicht dafür. Es braucht Mut, die Freiheit über alles zu stellen, und ich glaube, es ist ganz einfach und klar. Frei ist man nur ohne jeden Zwang oder Vorstellung.

Herzlichst, Michèle

Ganz am Schluss findest du eine kleine, wahre Geschichte ☺ also lies weiter und hier wieder ein Buchtipp: Leben im Jetzt von Eckhart Tolle ISBN 978-3-442-22083-0

Meditation am DO 8:00 – auf Spendenbasis



Adhara-Meditation

Jeden Donnerstag um 08:00 Uhr

Adhara heisst Stütze

Die Energie einer Meditation kann sich mit der Anzahl der Teilnehmenden erhöhen und unterstützt uns bei der Übung. Adhara heisst Stütze. Jeder Mensch hat Mula Dhara, also eine innere Wurzelstütze, eine Festigkeit die von der Erde kommt. Von Oben vom Himmel wirst du inspiriert und hinter dir sind viele gute Kräfte, die dich stützen und beschützen. Und so fühle dich stark, fühle dich beschützt, fühle eine starke Stütze in dir und in der Gemeinschaft.

Ich freue mich, wenn immer mehr Menschen dieses Angebot nützen. Du bist herzlich willkommen, es auszuprobieren.

Die Meditations-Stunde ist auf Spendenbasis. Das heisst, du kannst etwas geben, wenn du möchtest. Dies kann auch in Form von Naturalien, z.B. ein Blumenstrauß oder etwas aus deinem Garten sein. Es ist auch okay, wenn du einfach da bist, und die Meditation als Geschenk annehmen kannst.

Vorschau: Yoga Zeit an Pfingsten 2022
3. – 6. Juni im stillen Haus in Aetingen

Herbst-Ferien im Yoga-Raum bis 25. Okt



STUNDENPLAN

25. Okt. - 24. Dez. 2021

Der Unterricht findet live im Yoga Raum statt

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

Die aktuelle Belegung findest du hier:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	10
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	4
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	11
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	13
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	12
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	4
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	8
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	12
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	8
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	10
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab 24. Sept
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	bis Saisonende
Do und Fr	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage

Diese Anlässe gibt es für dich bis Dezember:



Bogenschiessen in Bolken

Basiskurs

Samstag, 2. Oktober, 9 - 17 Uhr

CHF 150.- Kinder ermässigt

wöchentliches Training

Dienstag 18 - 19.30 Uhr

CHF 35.- Kinder ermässigt

Schrottschiessen

Sonntag, 31. Oktober, 14 - 17 Uhr

Der besondere Jahres-Event zum Saisonende für alle die durchs Jahr an einem der Kurse

teilgenommen haben. Ein Mords-Gaudi. Inkl. Kürbissuppe, Tee und Brot
CHF 35.- Kinder bis 14 Jahre CHF 25.-

Anmeldung und Info bei Armin: www.nimrad-bogenschiessen.com



Motherdrum-Abend Erntedank mit Armin

Samstag, 23. Oktober 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
und es ist wichtig, dass wir einen Ausgleich geben.

Dies kann ein Gebet sein, ein Ritual, gute Gedanken. An diesem Abend wollen wir
Mutter Erde für all ihre Liebe und Grosszügigkeit danken.

CHF 50.- pro Person, CHF 80.- inkl. betrommelt werden min. 6 / max. 12 Personen



Yoga Nidra Abende

Freitag 29. Oktober, 26. November und 17.

Dezember von 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, auch ohne Yogaerfahrung. Lass dich durch
Meditation und die Tiefenentspannung führen und

gönne Körper, Geist und Seele eine ganzheitliche Erholung. Es tut dir gut.

CHF 40.- inkl. Geschichte, Tee und Knabbereien



Motherdrum-Ahnentag mit Armin

Sonntag, 7. 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.- pro Person min. 3 / max. 5 Personen



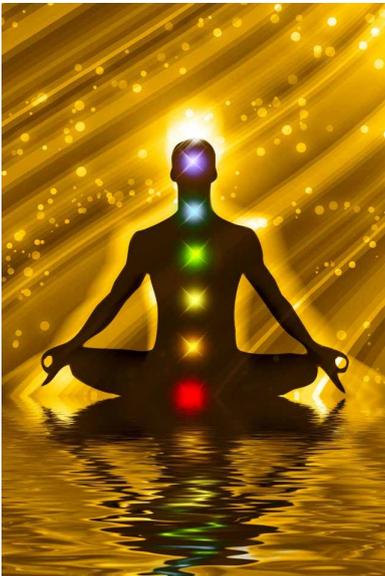
Klang Meditation

Freitag, 12. November 19 - 20.10 Uhr

Erholung für Körper, Geist und Seele

Tiefe Klänge und die Kraft des Bergkristalls führen dich an einen Ort der Ruhe und Entspannung. Hier kannst du dich ganz fallen lassen und deine Zellen mit Lebensenergie auffüllen. Interessiert? Dann bist du herzlich willkommen zur Klang-Meditation.

Diese beinhaltet Auflade-Übungen, Meditation im NIMRAD sitzend und Klang-Meditation im Liegen. CHF 20.- bis 30.- pro Person nach eigenem Ermessen



Yoga für den Rücken

Sonntag, 21. November 10 - 13 Uhr

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



Friedens Klang-Meditation

Samstag, 4. 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 willkommen!

Spende nach eigenem Ermessen



Mantra Abend mit Sabine

Samstag, 11. Dezember, 19 - 21 Uhr

In einer wunderschönen und liebevollen Atmosphäre zusammen sein ist etwas, das uns verbindet. Sanskrit Mantras sind die heiligen Gesänge Indiens. Sie werden wiederholt und führen so zu einem entspannten, meditativen und harmonischen Zustand. Lass dich

entführen in eine wundersame Welt der Klänge und Töne. Sabine kommt seit Jahren immer wieder mit einem stimmigen Programm zu uns. Lass dich überraschen. CHF 25.- pro Person, Kinder bis 12 Jahre auf Spendenbasis



Yin Yoga mit live Musik

Sonntag, 12. Dezember, 10 - 13 Uhr

Yin Yoga besteht vorwiegend aus innerer Arbeit. Sie ist nährend, annehmend und meditativ. In den lang gehaltenen Yogastellungen kommen wir ganz im Moment an mit allem was ist, Gefühlen und Körperwahrnehmungen. Je länger wir in der Stellung bleiben, desto stärker tauchen wir in Prozesse ein die beseelen und befreien. Lass alles zu, alles darf sein. Du wirst mal hier eine Hand auf deinem Körper, mal da eine Klangschale schwingen spüren. Du darfst mitsummen, tönen und loslassen und dich tief in der Dehnung

entspannen zu den Klängen von Sabines Stimme und Instrumenten. Einfach wunderbar. CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee.



Steinkreis Portal-Tag

Sonntag, 19. Dezember, 10 - 16 Uhr

Deine Seele spüren und aus ihrer Tiefe sprechen
Eintägiges Erlebnis Seminar

Ganz spezielle Steinkreiskombinationen eröffnen uns ein sogenanntes Portal. Du machst eine ganz besondere Erfahrung, die dir nachhaltig auf deinem Lebensweg weiterhilft anhand von Fragen die du für

dich schriftlich beantworten kannst. Die Steine werden dich dabei unterstützen.

CHF 100.- min. 4 / max. 9 Personen



Yoga im Winter-Wald

Sonntag, 26. Dezember, 10 - 13 Uhr

An diesem Morgen werden wir vom Inkwilsersee in den Oberwald laufen und unterwegs immer wieder anhalten und Yogastellungen einnehmen und uns erden. Komme in wettergerechter Kleidung und Schuhen und wenn du möchtest mit Walking- oder Wanderstöcken.

Dieser Anlass findet auf Spenden-Basis statt (Vorschlag CHF 40.-) inkl. warmer Zwischenverpflegung

Ich wünsche allen eine erholsame Yoga-Raum Pause

