

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Oktober/November 2026

आप बड़े बड़े कामों के, जो वेदों में बड़े बड़े कामों के होते, आप वेदों बड़े बड़े कामों के लोको में वेदों में वेदों में लोको में।

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Der November gilt als Zeit des Phönix, Tod und Wiedergeburt. Es ist eine Einladung, eine Chance, sich tief im Innern zu wandeln, seinen Magneten neu auszurichten, um im Leben Neues erfahren zu können. Sam = Sommer, huin = Ende, Samhain bedeutet also definitiv das Ende des Sommers und ist ein wichtiger Wendepunkt im Jahreskreis. Eben ein Punkt der Transformation. Die dunkle Jahreszeit übernimmt nun wieder. Mutter Erde zieht ihre Kräfte wieder nach innen, sie begibt sich zur Ruhe. Die Natur sammelt Kraft für die nächste Wachstumsphase. Die Pflanzen sterben scheinbar an der Oberfläche ab, sie sammeln ihre Energie in den Wurzeln. In der Astrologie spricht Silke Schäfer von der Venusschleife, einem Entwicklungsbogen der vom 3.10. bis zum 16.12. dauert. Alle Beziehungen ob privat oder beruflich oder sonst wie werden durchleuchtet und ein neues Verständnis von Liebe, Wertschätzung und Selbstwert kann entstehen. Diese Zeit beschreibt sie in drei Phasen, welche ich in die Yogastunden einfließen lassen möchte. Es geht in der ersten Phase um Wahrheit, dann um Heilung und zuletzt um Integration. Vielleicht kannst du es als Geschenk des Universums annehmen, was in dieser Zeit mit dir passiert.

Ich freue mich, etwas von der Yogafülle in den grossen Kreislauf zurückzugeben und mit dir zu teilen. Komm gerne weiterhin oder neu in wöchentliche Yogastunden und zu speziellen Anlässen:

Herzlichst Michèle

Yoga Nidra

Freitag, 30. Oktober 19 - 21 Uhr

Tiefenentspannung auf allen Ebenen. Der Schlaf der Yogis ist eine erprobte Technik welcher zu tiefer Entspannung führt.

Körperlich - Geistig - Mental

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. Es ist für jeden Menschen geeignet und braucht keine Vorkenntnisse. Du musst nichts tun, ausser bequem am Boden liegend meiner Stimme zuzuhören. Finde heraus, ob deine Formulierung für dein Sankalpa mit einem guten Gefühl verbunden ist, damit es zu wirken beginnt.



CHF 45.- inkl. Sankalpa Stein, Schlummertee und Knabberei

www.yoga-raum.eu/kontakt



Motherdrum Ahnentag

Sonntag, 1. November 9 – 18 Uhr

Einst gehörte es zum Weltbild vieler Völker und Kulturen, dass jemand der starb, sich den Ahnen anschloss. Der Kontakt zur Familie bestand weit über den Tod hinaus. Die Aufgabe war uns ist es, die Lebenden zu begleiten, zu beschützen, zu beraten und ihnen beizustehen. Nimm dir diesen Tag Zeit für dich und bitte

deine Ahnen um einen Hinweis, vielleicht um eine Zusammenkunft. Du kannst an diesem Tag ganz entspannt um Rat fragen und wirst für dein Erdenleben Impulse bekommen, wie es weitergehen soll.

CHF 190.- pro Person min.3 max.5 jede:r bekommt eine individuelle Motherdrum Behandlung mit Heilsteinen und Pflanzenhelfern, inkl. Mittags-Suppe mit Brot.

www.nimrad-energie.com/kontakt



Erwecke den Alchimisten in dir

Freitag, 13. – Sonntag, 15. November

Alchemie ist weit mehr als die historische Suche nach Gold. Es ist die Kunst das eigene Potential zu erkennen, Blockaden zu transformieren und die Verbindung zu den

Kräften der Natur neu zu entdecken. Wandle Wissen in Erfahrung, Erfahrung in Erkenntnis und Erkenntnis in Bewusstsein. Für alle Menschen, die auf ihrem Entwicklungsweg mehr Klarheit erfahren wollen, sowie für Wegbegleiter wie Therapeut:innen, Coaches, Berater, Energetiker, Heilpraktiker:innen. Dieser Workshop lädt dich ein, deinen inneren Alchimisten zu ent-decken und neue Impulse für deinen persönlichen und beruflichen Weg mitzunehmen.

CHF 440.- pro Person

www.nimrad-energie.com/kontakt



STUNDENPLAN

bis 18. Dezember 2026

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend. Melde dich mit Angabe von Tag und Zeit für einen festen Platz oder eine Schnupperstunde an. www.yoga-raum.eu/kontakt

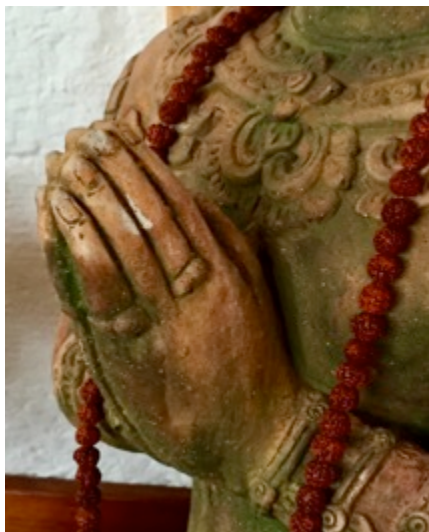
Für eine Schnupperlektion gilt die Verfügbarkeit unten nicht, wir finden immer einen Platz. Du bist jederzeit willkommen! Bitte bring passend 28.- in bar mit.

Verfügbarkeit für feste Plätze:

MONTAG	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6
	17:30 – 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	3
	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	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	3
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2
FREITAG	09.30 – 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	19:00 – 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	Sept. bis April
	18.00 – 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	Mai bis Sept.
DO und FR	14.00 – 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine

www.yoga-raum.eu/kontakt





Meditation Frieden & Liebe

Freitag, 4. Dezember 19 - 21 Uhr

Ein Abend mit Übungen und Meditation die dein Empfinden von Liebe und Frieden stärkt. Wir spüren wie der innere Friede sich in uns ausbreitet und ein gemeinsames Feld der Liebe entsteht. Sei Teil dieser Schwingung, denn je mehr wir sind, desto stärker wird die Energie, die wir in die Welt senden können.

inkl. Klang-Meditation

Spende nach eigenem Ermessen (Vorschlag 30.- bis 40.-)

www.yoga-raum.eu/kontakt oder www.nimrad-energie.com/kontakt



Mantra & Cacao

Samstag, 12. Dezember 18 - 21 Uhr

Wir treffen wieder die Herzensmenschen Désirée, Anja und Sascha und viele mehr die zu der wunderschönen und liebevollen Atmosphäre beitragen mit Musik, Gesang und ihrem Dasein das verbindet. Ein Zeremonial Cacao darf achtsam zu Beginn genossen werden. Er öffnet unser Herz und lässt uns mit Hingabe einschwingen in einen Abend voller Klänge uralten Sanskrit Mantras,

Kraftliedern und Geschichten aus dem Götterhimmel. Lassen wir unsere Stimmen in die Welt hinaus tragen und nähren wir uns an der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. Sei willkommen, ein Teil davon zu sein.

Ausgleich in bar nach eigenem Ermessen (Vorschlag 30.- bis 40.-)

www.yoga-raum.eu/kontakt oder www.nimrad-energie.com/kontakt



Vorschau:

Es findet endlich wieder einmal ein Retreat statt.

2. – 5. Juni Pfingsten 2028



Ruhe & Natur

Yoga Retreat im Berner Oberland, Sparenmoos

Auf gut 1600 Meter oberhalb von Zweisimmen liegt das DAO Seminarhaus eingebettet in wunderschöner Landschaft mit sanften Hügeln, Hochmooren und einer tollen Aussicht. Es lädt ein zum Verweilen, zum Sein. Hier kannst du Ruhe erleben und dir eine Auszeit gönnen vom oft

hektischen Alltag. Wir haben das Haus exklusiv für uns inkl. grosser Terrasse und Sauna mit Schwimmteich, „Kino“, zwei Kursräumen, gemütlichem Essbereich und Zimmern mit viel Holz.

CHF 865.– pro Person* (Preisänderungen für 2028 vorbehalten)

inkl. 3 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC, 3 leckeren, frischen, regionalen und meist biologischen vegi und/oder vegane Frühstücks- und Abends Buffets, allen Yogaeinheiten, allen Meditationen, Yoga Nidra mit der Motherdrum, Filmabend, Pfingst-Feuer Ritual, Frühaufsteher Sonnenaufgang mit Auflade Übungen draussen auf dem Berg und und und.

*Preise für Zimmer ohne eigenes Bad und Einzelzimmer auf Anfrage, auch Übernachten im Büssli/Camper ist möglich.

Wir freuen uns auf eine unvergessliche und nachhaltige Zeit mit euch.

mehr Info's/Bilder: www.yoga-raum.eu/kontakt

