

# YOGA RAUM NEWSLETTER

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

Dezember 2021



गौड लीलेट इट वेकइ होनड्रोइह वेकइ लडोर वोरवे,  
वडेरन वोर इइ लडौरन

लेके वपरइकेके एके छानड गौडो लीलेट इन वेकइडर डडो

**Namasté liebe Yogis und Yoginis, liebe Interessierte**

Wir bekommen jede Woche eine grüne Bio-Gemüse-Kiste nach Hause geliefert und sind dankbar für diese Möglichkeit. Wir ernähren uns davon und jede Woche liegt in der Kiste auch ein Wochenblatt, welches Gerhard Bühler abwechslungsreich verfasst. Manchmal nährt das den Intellekt mit Interessantem aus dem Biobauern-Leben und manchmal nährt es die Seele mit Sinnvollem aus dem Leben an sich. Den folgenden Text darf ich, mit seiner Erlaubnis, an euch weitergeben. Denn das Wichtigste ist immer wieder, dass wir uns ganzheitlich nähren um gesund, zufrieden und glücklich zu sein. Mögen wir die Zuversicht und die neuen Perspektiven nie verlieren um unser und andere Herzen zu erwärmen.

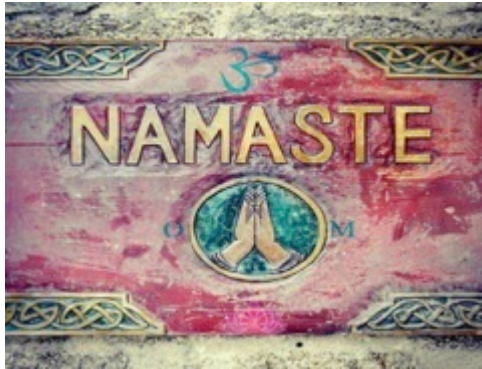
„Jetzt im Herbst zieht sich die Natur zurück und auf die Begeisterung des Sommers scheint Ernüchterung zu folgen – kahle Felder, Dunkelheit und kühle Nässe statt prächtiger Blüten und langer, warmer Tage. Wie komme ich am besten durch diese Zeit, fragt man sich vielleicht. Es gibt da eine Maus, die hat eine Idee...

Zusammen mit seiner Familie wohnt die Feldmaus Frederik in einer alten Steinmauer. Als sich der Sommer zu Ende neigt und der Herbst ins Land zieht, herrscht bei den Mäusen reges Treiben: Alle sind emsig damit beschäftigt, Vorräte anzulegen. Sie sammeln Körner, Nüsse, Mais und Stroh für die kommenden Wintertage. Nur eine Maus sitzt einfach auf einem Stein. Das ist Frederik! Frederik ist der Protagonist in einem Kinderbuch von Leo Lionni. Mehr als 50 Jahre ist das Buch alt und bis heute hat es nichts von seiner Wärme verloren. Wie die Geschichte von Frederik weitergeht? Als die kalten Wintertage dann gekommen sind, beschenkt er seine Mäusefamilie mit Zuversicht und neuen Perspektiven, er wärmt ihre Herzen mit farbenfrohen Erinnerungen und Gedichten und lenkt den Blick auf die Schätze. Denn er ist im Herbst gar nicht nur herum gesessen, sondern er hat Sonnenstrahlen, Farben und Wörter gesammelt. Dank ihm können die Mäuse diese Sommerkräfte bergen.

Sommerkräfte? Ja, von Rudolf Steiner gibt es Wochensprüche, welche sich um die Natur und das innere Leben drehen. Was regt mich an? Wie bewegt es mich? Für Steiner leben wir immer dann im „Sommer“, wenn wir hinausgehen, uns hingeben. Der „Winter“ wiederum umfasst alles, was mit der Gedankenwelt, dem Inneren zu tun hat. Und das Besondere? Im Gegensatz zur Natur, die an einen festen Ablauf der Jahreszeiten gebunden ist, kann sich der Mensch davon emanzipieren. Für Steiner sind wir damit frei, uns in den Sommer zu begeben, nach aussen zu gehen, Farben und Worte zu genießen, wann immer wir möchten. Ganz gleich ob im Juni oder im November. Wir können jederzeit zu Fredericks werden, den Frederik-Teil in uns tätig werden lassen und unser Herz – und die Herzen anderer Menschen – erwärmen. Vielleicht ergeben sich gleich heute ein paar Minuten Zeit dafür?“

Herzlichst, Michèle

Ohne deinen Gegenbericht behältst du deinen Platz in deiner Gruppe für das nächste Semester vom 10. Januar - 9. Juli 2022. Neuanmeldungen sind möglich, solange es Platz hat.



## STUNDENPLAN 10. Januar - 9. Juli 2022

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 | 11             |
|            | 12:10 - 13:20 | Power Yoga        | Yoga-Raum | 5              |
|            | 17:30 - 18:40 | Slow & Deep       | Yoga-Raum | 11             |
|            | 19:00 - 20:10 | Hatha Yoga        | Yoga-Raum | 15             |
| 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 | 10             |
|            | 18:30 - 19:40 | Hatha Yoga        | Yoga-Raum | 13             |
|            | 20:00 - 21:10 | Hatha Yoga        | Yoga-Raum | 10             |
| FREITAG    | 09.30 - 10.40 | Slow & Deep       | Yoga-Raum | 12             |
|            | 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    |



## Klang-Meditation für den Frieden

**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

Gleichzeitig findet am 4. Dezember die Eröffnung von Armin's Medizin-Raum statt. Ab 14 Uhr bist du auch herzlich zur Einweihung eingeladen!



## Mantra's und Kraftlieder

**Samstag, 11. Dezember, 19 - 21 Uhr**

In einer wunderschönen und liebevollen Atmosphäre zusammen sein ist etwas das 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.  
CHF 25.- pro Person (oder was es dir wert ist)  
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 entspannen zu den Klängen von live gespielten Instrumenten. Einfach wunderbar!  
CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee.



## Yoga Nidra Abende

**Freitag jeweils von 19 - 21 Uhr am 17. Dezember, 28. Januar, 25. Februar, 25. März und 29. April 2022**

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 Knabberien



## Steinkreis Portal-Tag mit Armin

**Sonntag, 19. Dezember, 10 - 16 Uhr**

„Deine Seele spüren und aus ihrer Tiefe sprechen“

Ein 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. Pro Person CHF 100.- min. 4 / max. 9 Personen



## Motherdrum-Ahnentag mit Armin

**Sonntag, 15. Januar 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 von 19 - 20.10 Uhr**

**14. Januar, 11. Februar, 11. März, 13. Mai und 10. Juni**

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



## Partner Yoga

**Sonntag, 20. Februar 10 - 13 Uhr**

Wir üben Yoga zu zweit und bekommen dabei Hilfestellung und Unterstützung durch unseren Partner. Wir erleben Yogaübungen einmal ganz anders. Dabei dürfen wir kreativ sein, uns auf den Partner einlassen, Verbundenheit spüren, Verspieltheit erleben, Spass haben und viel

lachen. Wir sind achtsam und üben mit Hingabe. Dein Partner oder Partnerin kann deine Freundin sein, oder dein Freund, deine Schwester, Mutter oder Tochter. Es kann dein Mann oder deine Frau sein oder eine Nachbarin oder Kollegin. Vorkenntnisse sind keine notwendig.

Pro Person CHF 60.- inkl. Zwischenmahlzeit und Tee



## 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

bis 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.

**Yoga Zeit an Pfingsten 2022**

**3. - 6. Juni im stillen Haus in Aetingen**

**Anmeldungen ab sofort möglich**

**[www.yoga-raum.eu/kontakt](http://www.yoga-raum.eu/kontakt)**