

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Dezember 2022

वेदर ँदृङ्ग ढुढेढत नढेढत ढेढ वढेढ हढेढलढेढढेढ
वेदर ँदृङ्ग ढुढेढत ढेढेढ हढेढरुढेढ
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Es heisst, dass einst die Götter überlegten, wo sie die grösste Kraft des Universums verstecken sollten, damit der Mensch sie nicht finden könne, bevor er reif genug sei, diese verantwortungsvoll zu nutzen. Es folgten viele Vorschläge, die alle wieder verworfen wurden. Schliesslich sprach der weiseste aller Götter: „Ich weiss, was zu tun ist. Lasst uns die grösste Kraft des Universums im Menschen selbst verstecken. Er wird niemals dort danach suchen, bevor er reif genug ist, den Weg nach innen zu gehen.“ Damit erklärten sich alle einverstanden, und dort, tief verborgen, wartet sie darauf, dass wir sie entdecken und weisen Gebrauch von ihr machen. (Deepak Chopra)

Wenn du in die Stille gehst, kannst du hören, was dein Herz möchte und wonach sich deine Seele sehnt. Du musst es nicht in die Welt hinausposaunen, es findet von allein seinen Weg, wenn du deiner inneren Stimme vertraust. Mach dir selbst das grösste Geschenk und erfreue dich am Leben. Wenn du dich beschenkst, beschenkst du auch andere damit.

So wünsche ich dir ein stimmiges Weihnachten das von Herzen kommt, ohne irgendwelchen Erwartungen entsprechen zu müssen. Nutze die freie Zeit für dich um zu reflektieren, mache wenn nötig Tabula Rasa. Bald beginnt ein neues Jahr. Der Kalender, die Agenda ist (hoffentlich) noch weitgehend leer. Ein mutiger Neubeginn oder ein Weitergehen mit neuem Schwung, mit Vertrauen und Freude – das wünsche ich dir von Herzen.

Herzlichst, Michèle

Liebe Yogaschülerin, lieber Yogaschüler

Ich danke dir ganz herzlich für deine Teilnahme an all den Yogastunden im vergangenen Jahr. Egal ob du schon jahrelang dabei bist oder erst kurz hinzugekommen bist, du bist für mich wichtig und es ist schön, dass es dich gibt. Danke für dein Vertrauen und deine Zeit die du regelmässig im Yogaraum in Kriegstetten verbringst. Es macht mich glücklich, wenn unsere Herzen sich berühren und wir erfüllt werden von etwas, wofür es für mich schwierig ist Worte zu finden. Ich glaube, du weißt, was ich meine...

Wie immer behältst du deinen Platz in der Yogagruppe auch im neuen Semester, ausser du teilst mir deine Änderungen mit. Ich werde versuchen, für alle die beste Lösung zu finden. Natürlich freue ich mich schon jetzt wieder auf dich und unsere gemeinsamen Stunden auf der Yogamatte. Es ist schön, dass wieder mehr Menschen zum Yoga finden und es allen auf die eine oder andere Weise hilft, zufriedener, fröhlicher, gelassener oder gesünder durchs Leben zu gehen.

Zu guter Letzt möchte dich und deine Lieben nochmals zu den drei Veranstaltungen im Dezember einladen die uns, Armin und mir, sehr am Herzen liegen. Es geht im Kern der Veranstaltungen um die Verbindung und Stärkung der Liebe zueinander, zur Natur und allen Lebewesen und natürlich zu uns selbst. Je mehr Menschen dabei mitwirken um so besser und stärker wird das Feld. Mach mit und sei ein Teil davon und lade deine Lieben dazu ein. Wir freuen uns auf euch.



Klang Meditation für den Frieden

Samstag, 3. Dezember 19 – 21 Uhr

Der Friede beginnt im eigenen Herzen. Tauche ein in die Welt der Klänge und spüre wie innerer Frieden sich ausbreitet und ein gemeinsames Feld der Liebe entsteht.

Alle sind willkommen!

Spende nach eigenem Ermessen



Mantra Abend mit Kakao Zeremonie

Samstag, 10. Dezember 18 – ca. 21 Uhr

Aus dem Herzen singen

In einer wunderschönen und liebevollen Atmosphäre singen wir Sanskrit Mantras und lassen uns von Désirée, Anja und Sascha in eine wundersame Welt der Klänge und Töne entführen.

Die Kakao-Zeremonie nährt unsere Seelen und verbindet uns mit Mutter Erde. Ausgleich nach eigenem Ermessen
(Vorschlag CHF 30.- pro Person)



Yin Yoga Workshop

Sonntag, 11. Dezember 10 – 13 Uhr

Mit Klang Begleitung

Yin Yoga besteht vorwiegend aus innerer „Arbeit“.

Sie ist nährend, annehmend, meditativ. In lang gehaltenen Stellungen kommen wir ganz im Moment an, mit allem was ist. Du wirst begleitet und unterstützt von einfühlsamen Klängen und Tönen. Geniesse diese spezielle Praxis für dein Wohlbefinden und zur Ruhe kommen.

CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee

AUSBLICKE IN'S NEUE JAHR 2023:

- Zwei durchgehende Semester:
9. Jan - 26. Mai (ohne Ostern und Auffahrt)
4. Sep - 22. Dez 16 Lektionen CHF 400.-
- Grosse Sommerpause 27. Mai - 3. Sep
- 6. Januar > Räucherabend „Rau(ch)nacht mit Armin
- neue Workshops jeweils am Sonntag 10 - 13 Uhr
22. Januar > Sonnengruss (alle Stellungen, Hintergründe und Praxis im Detail)
26. März > Körperausrichtung (Fehlhaltungen und Korrekturen)
14. Mai > Faszien Yoga
17. Sep > bewusstes Atmen - Pranayama
10. Dez > Yin Yoga mit Klangbegleitung
- Pyramiden Energie Reise nach Bosnien 3. - 10. Juni
Komm mit - du wirst es nicht bereuen!



STUNDENPLAN

9. Januar - 26. Mai 2023



Mo	19 Lektionen ohne Ostern	CHF 475.-
DI	20 Lektionen	CHF 500.-
DO und FR	18 Lektionen ohne Ostern/Auffahrt	CHF 450.-

Die aktuelle Belegung findest du hier: max. 14

Tag	Zeit	Yogaart	Ort	Belegung
MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	10
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	0
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	7
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	14 WL
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	14 WL
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	0
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	12
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	15 WL
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	14 WL
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	12
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	bis April
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab Mai
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage



Meditation mit Armin

jeden Montag von 19.30 - 20.30 Uhr

im Medizin Raum

Aufladen, verbinden und entspannen

Diese dreiteilige Meditation beinhaltet

Aufladeübungen im Stehen 20 Min.

Nimrad-Meditation sitzend 20 Min.

Hong-So Meditation sitzend 20 Min.

Ausgleich nach eigenem Ermessen



Yoga Nidra Abende

Freitag von 19 - 21 Uhr

23. Dezember 2022

27. Januar, 24. Februar, 31. März und

28. April

Wir üben im sitzen und in der Rückenlage.

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung auf allen Ebenen und eine kraftvolle Methode um der Persönlichkeit eine positive Richtung zu geben.

Es ist für jeden Menschen geeignet und braucht keine Vorkenntnisse. Du musst nichts tun, ausser bequem am Boden liegend der Stimme zuzuhören.

CHF 40.- pro Person inkl. Tee, etwas zum knabbern und Sankalpa Stein



Klang Meditationen

Freitag von 19 - 20.10 Uhr

13. Januar, 10. Februar, 10. März,

14. April und 12. Mai

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