

# YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Dezember 2023

इच्छेदे वेदं लीचं नीचेतं ले अइइएन, निवेदे  
वेदं लीचं ते वीर एव इइइ एइ अइ वेदेनेल  
हेरजेन इत्तोल्लेन. नमो

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt. Advent bedeutet „Ankunft“. Wir erwarten die Ankunft des Lichtes, das in der dunkelsten Nacht, der Julnacht an Wintersonnwende am 21. Dezember wiedergeboren wird. Die Natur hat sich nun wieder ins Innere der Erde zurückgezogen. Tiere und Naturwesen beginnen ihren Winterschlaf. Und auch ich schlafe mehr in der dunklen Zeit. In der Adventszeit liegt ein besonderer Zauber in der Luft, wenn wir die Betriebsamkeit, zu der diese an sich stille Zeit verkommen ist, einmal ausblenden können und all die interfamiliären Verhandlungen, wo wer wen mit wem wann wozu besucht, abgeschlossen sind.

Die Adventszeit ist ein 28 Tage Prozess. Die vier Sonntage erinnern an die vier Jahreszeiten, die vier Elemente, die vier Himmelsrichtungen und vier Säulen sind es, die Stabilität und eine sichere Grundlage garantieren. Wenn wir eine neue Verhaltensweise einüben wollen, dauert es 28 Tage bis sie sich gefestigt hat. Dies hängt mit dem Zyklus des Mondes zusammen, der ebenfalls 28 Tage dauert und währenddessen sich Energie ab- und wieder aufbaut. Wenn wir etwas in unserem Leben grundlegend verändern wollen, ist es sinnvoll, mindestens 28 aufeinanderfolgende Tage konsequent an einer neuen Vorstellung, einem neuen Glaubenssatz zu arbeiten, damit sich diese Veränderung in unserem Leben einstellen und positiv auswirken kann. Die Adventszeit stellt einen solchen Zeitraum dar.

So können wir uns zum Beispiel in den kommenden 28 Tagen vornehmen, ganz im Frieden zu sein und eine Herzens-Wunsch-Vision festzuhalten. Am 1. Dezember findet die Klang-Meditation zum Thema Frieden statt; eine gute Gelegenheit, gleich damit anzufangen. Für dich, für deine Liebsten, für uns alle.

Ich wünsche dir, dass du diese Zeit besonders achtsam und bewusst erleben kannst.

Und biete dir im Yoga immer wieder Inseln der Ruhe, der Stille und der Verbundenheit.

Bis bald  
Michèle

## Herzlichen Dank

Das Semester endet mit dem 22. Dezember 2023 und ich bedanke mich ganz herzlich bei allen die so freudig und neugierig dabei waren. Ich bin dankbar für die vielen schönen Momente, die bereichernden Gespräche, die herzhaften Lacher und die besinnlichen Momente und freue mich, wenn dir mein Unterricht immer wieder etwas gibt für's Leben.

Wenn du im neuen Semester vom 8. Januar – 5. Juli deinen Platz in deiner Gruppe behalten willst, musst du nicht's tun und bekommst von mir eine neue Bestätigung/Rechnung. Bitte teile mir aber baldmöglichst mit, wenn es bei dir Änderungen gibt. Auch auf Neuanmeldungen freue ich mich natürlich. Freie Plätze siehe weiter unten.





# Klang-Meditation für den Frieden

**Freitag, 1. Dezember 19 - 21 Uhr**

Der Friede beginnt im eigenen Herzen  
Ein friedvoller Abend mit entsprechenden  
Übungen, dem hawaiianischen Vergebungs-Ritual  
Ho'oponopono, einer langen Meditation im Liegen  
zum eintauchen in die Welt der Klänge.  
So spüren wir, wie der innere Frieden sich

ausbreitet. Alle sind willkommen! Kommt in Scharen, sagt es weiter, je mehr wir sind, je wirkungsvoller wird es.  
Spende nach eigenem Ermessen und gib was es dir Wert ist.



# Mantra-Abend mit Kakao-Zeremonie

**Samstag, 9. Dezember 18 - 21 Uhr**

mit Désirée, Anja und Sascha  
Herzöffnend und energievoll

Diese drei liebenswerten Menschen schaffen es,  
alle Anwesenden zu erreichen und wunderbar  
miteinander zu verbinden. Ihre kraftvollen und  
schönen Mantras wirken tiefgreifend und lassen

uns eintauchen in eine liebevolle Atmosphäre. Die vorausgehende Kakao  
Zeremonie nährt unsere Seele und verbindet uns mit Mutter Erde. Mit  
offenem Herzen und hingebungsvoll können wir so in diesen Abend starten.  
Ausgleich nach eigenem Ermessen (Vorschlag CHF 30.-)





# Yoga Nidra

**Freitag, 22. Dezember 19 - 21 Uhr**

Entspanne deinen Körper, lass Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen. Wir üben im sitzen und in der Rückenlage. Yoga Nidra ist eine systematische Methode, um physische, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen. Es ist für jeden Menschen geeignet und braucht keine Vorkenntnisse. Du musst nichts tun, ausser

bequem am Boden liegend der Stimme zuzuhören. Der Abend beginnt mit einer Geschichte gefolgt von Meditation und der Yoga Nidra Übung.

CHF 40.- pro Person inkl. Sankalpastein, Schlummertee und Bettmüpfeli

\*\*\*\*\*



# Räucher-Abend

## Rauhnacht mit Armin

**Samstag, 6. Januar 19 - 21 Uhr**

Die Rauhnächte sind ein günstiger Zeitpunkt zum Räuchern für Mensch und Raum. Dies ist ein uralter Brauch zur Reinigung, Klärung und um das Neue einzuladen. Tauche ein in das Reich der Düfte und erleben eine Reise mit

sieben Räucherstoffen. CHF 40.- pro Person

\*\*\*\*\*



\*\*\*\*\*

# STUNDENPLAN

## 8. Januar - 5. Juli 24



Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend. Melde dich für einen festen Platz an oder komm vorher in eine Schnupperlektion (CHF 25.- )  
Die aktuelle Belegung ist wie folgt:

freie Plätze:

|            |               |                   |           |               |
|------------|---------------|-------------------|-----------|---------------|
| MONTAG     | 09:30 - 10:40 | Hatha Yoga        | Yoga-Raum | 4             |
|            | 12:10 - 13:20 | Power Yoga        | Yoga-Raum | 6             |
|            | 17:30 - 18:40 | Slow & Deep       | Yoga-Raum | 4             |
|            | 19:00 - 20:10 | Hatha Yoga        | Yoga-Raum | 2             |
| DIENSTAG   | 18:00 - 19:10 | Hatha Yoga        | Yoga-Raum | Warteliste    |
|            | 19.30 - 20.40 | Power Yoga        | Yoga-Raum | 6             |
| DONNERSTAG | 08:00 - 09:10 | Meditation        | Yoga-Raum | 5             |
|            | 09:30 - 10:40 | Hatha Yoga        | Yoga-Raum | 1             |
|            | 18:30 - 19:40 | Hatha Yoga        | Yoga-Raum | Warteliste    |
|            | 20:00 - 21:10 | Hatha Yoga        | Yoga-Raum | Warteliste    |
| FREITAG    | 09.30 - 10.40 | Slow & Deep       | Yoga-Raum | 5             |
|            | 19:00 - 21:00 | Yoga Nidra        | Yoga-Raum | bis 26. April |
|            | 19.00 - 20.00 | Open Air Yoga     | Äschisee  | ab Mitte Mai  |
| DO und FR  | 14.00 - 17.00 | Thai Yoga Massage | Yoga-Raum | auf Anfrage   |

\*\*\*\*\*PFINGST-YOGA-RETREAT\*\*\*\*\*

## 17. - 20. Mai 2024

im Stille Haus in Aetingen

YOGA - eine sanfte Reise zu dir selbst

Von Herzen möchten wir dir das weitergeben, was uns das Leben jeden Tag schenkt: Lebensfreude, Verbundenheit, Vertrauen und Liebe.

Komme in diesen Tagen sanft bei dir an und spüre bewusst deinen Körper. Lass den Alltag hinter dir und gönne dir ein paar Tage nur für Dich.  
CHF 660.- pro Person im Doppelzimmer inkl. allen Yogaeinheiten, leckerer vegetarischer Vollpension, Sauna, Pfingst-Feuer-Ritual, guter Gesellschaft...

Auf dem Foto siehst du das „stille Haus“ in Aetingen vom Garten her, wo wir mit Blick auf die Alpen in stilvollen Zimmern wohnen. Rechts der Anbau, das ist der Yoga-Raum mit grossen Panorama-Fenstern.

Mehr Infos: <https://www.yoga-raum.eu/retreat-und-ferien>



\*\*\*\*\*

ICH WÜNSCHE DIR  
VON HERZEN  
FROHE WEIHNACHTEN  
UND EIN LICHTVOLLES NEUES JAHR

\*\*\*\*\*