

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



März 2026

ජායසිරිසේන මහතා විසින් මෙම පොත සකස් කළේය. මෙම පොත සකස් කළේය.
 මෙම පොත සකස් කළේය. මෙම පොත සකස් කළේය. මෙම පොත සකස් කළේය.
 මෙම පොත සකස් කළේය. මෙම පොත සකස් කළේය. මෙම පොත සකස් කළේය.

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Es liegt mir am Herzen, dass wir Menschen möglichst gesund alt werden. Yoga gehört für mich ganz selbstverständlich dazu. Heute

möchte ich euch zusätzlich auf unser Trinkwasser – unser Lebenselixier aufmerksam machen. Es ist nicht egal, was wir trinken. In Thailand z.B. kauft man Trinkwasser ausschliesslich in Plastikflaschen. Leitungswasser ist tabu. Die meisten Anbieter von Flaschenwasser verwenden die Umkehrosmose zur Reinigung. Sie entfernt effektiv Unreinheiten und Schadstoffe, also alles, was uns normalerweise schadet, allerdings filtert sie auch alle wichtigen Mineralien wie Kalzium, Kalium und Magnesium aus dem Wasser. Uns hat es nicht geschmeckt, wir hatten ständig Durst, immer einen ausgetrockneten Mund und mussten viel zu oft auf's Klo. Bis uns ein junger, intelligenter Mensch aufgeklärt hat. Er fügt seinem Flaschenwasser jeden Tag Elektrolyte zu, was uns zwar auch nicht besser schmeckte, aber das Unwohlsein wesentlich verbesserte.

In der Schweiz haben wir grösstenteils trinkbares Leitungswasser, doch enthält es erwiesenerweise Rückstände von Hormonen, Medikamenten, Antibiotika, Pestiziden, Nitrat und Mikroplastik. Armin und ich haben seit ein paar Jahren die Wasserfilteranlage OSMOTIC zu Hause und im Yoga-Raum. Diese funktioniert gleich wie in Thailand, das Leitungswasser wird nahezu komplett gereinigt – ohne die Abgabe von Chemie. Dieses Wasser ist, laut OSMOTIC zu 99.9% frei von Chemikalien, Bakterien, Medikamenten, Chlor, Fluorid, Antibiotika und Kalk. Wichtige Mineralien wie Kalzium und Magnesium werden wieder hinzugefügt, das Wasser hat einen pH Wert von ca. 7.4. es schmeckt weich und tut uns und unseren Pflanzen sehr gut.

Im Yogaraum könnt ihr jederzeit OSMOTIC Wasser trinken. Ich lade euch aber heute ein, mal eure Trinkflaschen zu füllen und zu Hause mit euren Familienmitgliedern zu testen. Auch Haustiere sollen übrigens den Unterschied sofort schätzen. Ich finde, es lohnt sich in die Gesundheit zu investieren. Nach dem Kauf der Anlage müssen einmal im Jahr die Filter gewechselt werden, das ist alles! Wer über den Yoga-Raum eine OSMOTIC Anlage kaufen möchte, bekommt CHF 500.- Rabatt. Daniel Zweifel hält am Mittwoch 25. März 19 Uhr einen ca. 2 Std. sehr interessanten, interaktiven Vortrag. inkl. Wassertest. Prost – auf unsere Gesundheit!

Ich freue mich wie immer auf die Yogastunden und lade dich ganz herzlich ein, auch dein Leben mit Yoga zu bereichern, deinen Körper, Geist und Seele stets mit neuen Impulsen, sei es Bewegung, Kraft, Dehnung, Entspannung, Stille und positiven Gedanken zu nähren. Komm gerne in wöchentliche Yogastunden, zu speziellen Anlässen wie Yoga Nidra oder zur Klang-Meditation und zum Wasser Vortrag.

DU BIST DER WICHTIGSTE MENSCH, DEN ES GIBT, SCHAU GUT ZU DIR!

Herzlichst Michèle

OSMOTIC WASSER VORTRAG MI 25. MÄRZ

KLANG-MEDITATION FR 13. MÄRZ

YOGA NIDRA FR 27. MÄRZ

FRÜHLINGS-FERIEN 28.3. - 18.4.

YOGA NIDRA FR 24. APRIL



Yoga Nidra

27. März/ 24. April
19 - 21 Uhr

Einkuscheln, ruhig werden, auf allen Ebenen entspannen und aufgeräumt wieder in den Alltag gehen. Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung für alle Menschen. 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. Lass dich führen und erlebe eine frische, entspannte Wachheit, die dich die nächsten Tage begleiten wird. Mit dem Sankalpa setzt du eine positive, kraftvolle Absicht in deinem Unterbewusstsein, die sich in deinem Leben erfüllen wird. CHF 45.- inkl. Sankalpastein, Bettmüpfeli und Schlummertee



Klang-Meditation

Freitag, 13. März / 8. Mai/ 12. Juni um
19 - 20.10 Uhr

Entspannen und Aufladen

5 Min. Aufladeübungen im Stehen
20 Min. Meditation auf dem Schemel im Nimrad
40 Min. Klang-Meditation in der Rückenlage

Die wohltuenden und beruhigenden Töne der Klangschiel, Zimbel, Koshi, Gong, Rainstick und Glocke werden dich verzaubern und in andere Dimensionen führen. Du erlebst die harmonischen Schwingungen hautnah und mit etwas Glück erhältst du einen Platz auf der Monochord Klangliege und unter der Motherdrum. Lass dich entführen auf eine

entspannende Reise, lass allen Ballast und Stress los und tauche erfrischt und wie neugeboren wieder in den Alltag ein. Armin freut sich auf Dich.
Ausgleich nach eigenem Ermessen (Vorschlag CHF 30.-)

FRÜHLINGS-FERIEN 28.3. – 18.4.



STUNDENPLAN 2026 1. Semester 9. Februar – 3. Juli

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend.

Melde dich an für eine Schnupperlektion oder einen festen Platz mit Angabe von Tag und Zeit.

Für eine Schnupperlektion gilt die Verfügbarkeit 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
	12:10 – 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 – 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	19:00 – 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG	18:00 – 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2
	19.30 – 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	5
DONNERSTAG	08:00 – 09:10	Meditation	Yoga-Raum	7
	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5
	18:30 – 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3
FREITAG	09.30 – 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	3
	18.00 – 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab Mitte Mai
	19:00 – 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab September
DO und FR	14.00 – 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine

ICH FREUE MICH AUF DICH!