

# YOGA RAUM NEWSLETTER

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



März 2023

वेदाः लेपुत्थिताः वेदाः कृताः। वेदाः लघोः वेदाः बृहोः।  
पुनः वेदाः कालानां वेदाः इति - वेदाः इति वेदाः इति वेदाः  
वेदाः

ब.क.इ. गुण्डार

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Lebensstärke! Das ist für mich Sinnbild für den Frühling. Er ist da – spriest aus dem Boden, drückt aus den Sprossen, es zwitschert schon die Amsel, die Stare sind zurück (oder waren sie dieses Jahr gar nicht weg?) und die Sonne wärmt schon kräftig. Stark ist das Leben im Frühling und erfüllt mich jedes Jahr erneut mit Glück und Freude. Ich schätze die Verlässlichkeit der Natur und der Jahreskreise sehr, es gibt mir Halt und Vertrauen, dass alles richtig ist, wie es ist. Ich kann staunen, riechen, berühren, beobachten und genieße es einfach, ein Teil dieses grossen Wunders zu sein.

Wenn wir geboren werden, hat jeder Mensch seinen Lebensweg vor sich und wohl auch seine Lebensaufgabe. Wenn wir bewusster werden, erkennen wir dies im Laufe unserer Erdenzeit und Können unserer Bestimmung folgen. Doch was ist, wenn wir den Weg nicht sehen oder vom Weg abkommen? Wenn uns etwas so stark bedrückt, dass wir nicht mehr unbelastet sind wie als Baby, als wir noch nicht von Gedanken geprägt waren? Wenn wir fremd bestimmt sind oder gar nicht wissen, was uns weiterbringt? Dann ist es oft gar nicht so einfach dieses Leben, es fühlt sich schwer an oder ist uns gar verleidet. Da hat mich Yoga immer „gerettet“ und mir den nächsten Schritt gezeigt, in guten, wie in schlechten Zeiten.

Alles was ich im Laufe der Zeit erlebe oder erfahre, prägt mich. Ich sehe einen Film, der von einem grundehrlichen Menschen handelt und es berührt mich. Ich nehme etwas davon auf und gebe es weiter. Zum Beispiel, dass Ehrlichkeit für mich wichtiger wird und ich mich traue, zu sagen was ich brauche. Ich lese ein Buch über eine schamanische Einweihung und erkenne, wie anders wir Weissen denken und leben. Ich nehme etwas davon in mich auf und gebe es weiter. Zum Beispiel, dass ich nicht alles verstehen muss und dass andere Lebensformen genauso okay sind wie meine eigene. Ich gehe zu einem Yoga-Retreat und der Lehrer spricht über Erwachen und dass wir nicht unsere Gedanken sind. Ich nehme etwas davon auf und gebe einen Teil davon weiter. Zum Beispiel spreche ich in der nächsten Yogastunde darüber, wie wir im Hier und Jetzt sein können. Ich nehme immer etwas auf, wenn ich etwas höre, lese, und aus meinen zwischenmenschlichen Beziehungen. Manchmal ist es ein kleiner Kieselstein, der zuoberst auf den grossen Berg gelegt wird und etwas ins Rollen bringt. Oft wissen wir dann gar nicht mehr, wieso nun plötzlich alles anders geworden ist. Nichts kommt einfach nur aus uns selbst heraus. Auch dieser Newsletter besteht aus einem Sammelsurium von all dem. Und aus den Gedanken die ich mir dazu mache, entsteht mein Ausdruck den ich hier teile. Meine Sichtweise ändert sich mit meinen Erfahrungen und meinen Erlebnissen dementsprechend immer wieder. Wir sind alle auf unserem Lebensweg. Das heisst, es geht weiter, alles ist Veränderung, nichts bleibt für immer. Yoga kann uns hier sehr unterstützen. Durch die körperlichen Übungen bleiben oder werden wir flexibel. In einem flexiblen Körper wohnt ein flexibler Geist. Starres und Festgefahrenes kann sich auflösen und der nächste Schritt fällt leichter. Und schlussendlich dürfen wir in dieses tiefe Vertrauen eintauchen, dass alles gut ist, wie es ist und dass es unserer Entwicklung dient in diesem Erdenleben. Yoga weitergeben heisst für mich, Menschen darin zu unterstützen, sich selber näher zu kommen. Mein Wunsch ist es, dass wir dabei mit Liebe, Achtung, Freude und Gelassenheit unterwegs sind. Ich freue mich immer auf die nächste Stunde mit Dir. Danke für dein Da-Sein.

Herzlichst

Michèle



# STUNDENPLAN

## 9. Januar - 26. Mai 2023

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte melde dich für eine Schnupper-Lektion an oder einen festen Platz:

freie Plätze:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	6
	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	7
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	4
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5
	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	4
	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 Michèle

**jeden Donnerstag von 08.00 - 09.10 h**

Meditation ist ein Zustand des "sein's" ohne Absicht, ohne Anstrengung ohne etwas zu müssen oder zu sollen. Wir beginnen mit einer Bewegungsmeditation im Stehen zu den Heilklängen Ra Ma Da Sa. Danach richten wir uns im Sitz ein und üben die Wechselatmung für einige Zeit. Dann versenken wir uns in die Adhara Meditation. Dabei konzentrieren wir

uns jeweils eine gewisse Zeit auf 18 verschiedene Vitalpunkte im subtilen Körper. Das Bewusstsein kann sich ausdehnen, wir nehmen alles wahr und verweilen ganz bei uns. Nach der Meditation lösen wir die Sitzstellung auf und dehnen uns genussvoll im Vierfüßler und im liegen. Der Abschluss bildet die Shavasana Stellung. Auf Spendenbasis, gib was es dir wert ist



## 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**

31. März und 28. April

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 und zu spüren.

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



## Klang Meditation

mit Armin

**Freitag von 19 - 20.10 Uhr**

10. März, 21. 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