

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



April 2021

श्रीं जेवेल त्वां वीं चान्द,
वेर इच्छेनइते वेनेइते लेनेइते तु इहेन.
लभने त्वां

Namasté liebe Yogis und Yoginis, liebe Interessierte

Tage, Wochen, Monate verbringe ich nun schon alleine im Yoga Raum, umgeben von allen guten Geistern, die in diesem Raum wirken. Beschützt von Ganesha, dem Elefantengott, welcher alle Hindernisse überwindet, beübt vom tanzenden Shiva in seinem Lebensrad, dem Gott der Yogis, welcher mich mit seiner kraftvollen Präsenz inspiriert weiterzumachen mit dem Zoom Unterricht und gelassen zu bleiben im Rad des Lebens, anzunehmen was ist und den Glauben nicht zu verlieren, dass sich immer alles wieder ändert. Situationen kommen und gehen, sind angenehm oder unangenehm. Und draussen ist es Frühling, die Amsel trällert wieder ihr Abendlied vom Dachfirst und ich freue mich, kann ich es online mit euch teilen. Ich sehe eure Gesichter und höre eure Stimmen und hätte nie gedacht, dass dieser online Unterricht so viel Zusammenhalt geben kann! Danke. Einfach danke an alle, die auch nicht aufgeben und mitmachen und so unsere Gemeinschaft fördern.

Ich bin von Natur aus ein Freigeist und wohl gerade deshalb zum Yoga gekommen. Yoga ist frei von Dogmen, im Yoga geht es darum seinen eigenen Weg nach innen zu finden. Mit Yoga kommen wir zu mehr Eigenverantwortung. Dazu braucht es Mut und Vertrauen auf seine innere Stimme zu hören. Und das Leben bietet uns so viele Möglichkeiten uns zu entwickeln, gerade jetzt in dieser Umbruchzeit. Wer sich bewusst ist, dass jeder Mensch, jedes Tier, jede Pflanze, einfach alles was existiert ob sichtbar oder unsichtbar mit einem selbst zusammenhängt, der wird keinen Grund mehr sehen sein Gegenüber zu beurteilen oder den eigenen Weg als den einzig richtigen zu sehen. Alles was wichtig ist, ist bei sich zu bleiben und die eigene innere Wahrnehmung zu entwickeln. Yoga ist das Gegenteil einer Sekte, denn es geht darum sich selbst und das eigene Leben individuell zu leben, eigene Entscheidungen mit allen Konsequenzen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen für Alles um uns und in uns. Yoga verbindet uns mit der Quelle der Lebenskraft, der Lebensfreude und der Liebe aus der alles besteht.

Die Meditations-Stunde am Donnerstag Morgen um 8.00 Uhr hat online einen regen Zuwachs bekommen. Das freut mich sehr und ich habe beschlossen, diese Stunde weiterhin per Zoom anzubieten. Auch wenn wir dann wieder live im Raum sein dürfen.

Und hier noch etwas Trost, Zuversicht und Vertrauen mit dem Märchen von der abenteuerlichen Reise der Kinder des Lichts. Nehmt euch die Zeit und hört euch dieses Märchen in Ruhe an, am Besten mit Kopfhörer. Klicke hier auf den link: <https://youtu.be/NKic7yTDBc0>

Herzlichst, Michèle



Frühlings-Ferien 2. - 25. April



Achtsamkeits-Meditation

jeden Donnerstag-Morgen um 8 Uhr

Meditation in einer Gruppe erhöht die Energie und führt in einen tieferen und intensiveren Zustand. Wir bewegen den Körper zuerst sanft in der Ra-Ma-Da-Sa Heilmeditation, beruhigen den Geist mit der Wechselatmung und üben uns in der Adhara Meditation, indem wir uns nacheinander auf

achtzehn Energiepunkte im feinstofflichen Körper konzentrieren und unsere Wahrnehmung schulen. Du bist in unserer Gruppe herzlich willkommen.



STUNDENPLAN bis 9. Juli 2021

Der Unterricht findet so bald wie möglich, evt. nach den Frühlingsferien, wieder im Yoga Raum statt! Bis dahin zoooooomen wir weiter.

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich. Interessierte melden sich für eine Probelektion (25.-) oder einen festen Platz an:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee
Do und Fr	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum

Anmeldebestimmungen für Workshops und Retreats:

Workshops und Retreats finden wenn immer möglich live statt!
Wenn du dich angesprochen fühlst, melde dich für einen Workshop oder das Retreat auf der Moosalp an. Falls diese Anlässe nicht stattfinden können aufgrund von Corona-Massnahmen, entstehen für dich keine Kosten. Wenn du aber zuwartest, weil alles so unsicher ist, können Workshops und Retreats gar nicht geplant werden, aufgrund von zu wenig Teilnehmer*innen.

☺ Wir freuen uns auf deine Anmeldung ☺

Sommerferien - Zeit für Dich - oben in der Moos-Alphütte / Wallis



10. - 16. Juli 2021 - Grenzerfahrungen

In diesem Retreat machen wir fast alles gemeinsam: leben, wohnen, kochen, essen, lachen, singen, reden, weinen, schwitzen, trommeln, meditieren, schweigen, Yoga... und doch machst du deine ganz eigenen persönlichen Erfahrungen,

kommst dir einen Schritt näher und gehst einen Schritt weiter auf deinem Seelenpfad. Die Moos-Alphütte liegt oberhalb Bürchen auf 2000 m.ü.M. und bietet Platz für 10 Personen.

CHF 1390.- pro Person, Frühbuchungsrabatt CHF 50.- bis 21. März





Motherdrum Tag

Sonntag, 25. April von 9 - 18 Uhr

Die 5 Elemente

Hier geht es um Luft, Feuer, Wasser, Erde und Äther und ihrer jeweilige Verbindung zu der Pflanzen- und Mineralienwelt. Welchem Element stehe ich nahe, was kann mir helfen, mit was möchte ich mich verbinden, was möchte ich auflösen? Tauche ein in die Welt der Elemente! Auf deiner Motherdrum

Klangreise wirst du von wohligen Düften und wundervollen Heilsteinen begleitet. CHF 150.- pro Person



Yoga Nidra - Yogischlaf

Freitag, 30. April von 19 - 21 Uhr

Gönne dir eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen! Wir üben im sitzen und liegen ohne körperliche Anstrengung. Dieser Abend ist für alle Menschen geeignet, ohne Vorkenntnisse. Lass dich durch Meditation und die Tiefenentspannung führen und gönne Körper, Geist und Seele eine

tiefe Erholung. CHF 40.- inkl. Tee und Knabbereien



Faszien Yoga

Sonntag, 2. Mai 2021 von 10 - 13 Uhr

Ziehen, strecken, rollen, hüpfen!

Viele denken bei Bindegewebe an Falten, Runzeln und Cellulite. Lange galt das weisse Gewebe nur als Hüllmaterial. Faszien Yoga geht aber viel weiter. Neben lang gehaltenen Dehnungen gehören auch leichte Schwing- und Wippbewegungen dazu, ausrollen und mobilisieren ist wichtig. Die Faszien haben einen grossen Einfluss auf die Geschmeidigkeit der Bewegungen, ebenso auf die Kraft, die Leistung und die Elastizität und damit auf unser Aussehen.

CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung



Partner - Yoga

Sonntag, 20. Juni, 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 erforderlich.

CHF 60.- inkl. Zwischenmahlzeit und Tee



Es ist immer möglich, sich eine Massage zu gönnen. Gerade in dieser Zeit fehlt vielen von uns Nähe und Körperkontakt. Die Thai Massage eignet sich sehr gut um Spannungen auf allen Ebenen zu lösen. Komm in bequemen Kleidern (wie für eine Yogastunde) lege dich hin und genieße. Wir besprechen in einem kurzen Gespräch alles was gerade wichtig ist, danach braucht es keine Worte mehr. Die Massage findet auf der grob- und feinstofflichen Ebene statt und ist wie ein Tanz, eine Meditation, eine achtsame Berührung von Körper, Geist und Seele. Ich freue mich auf Dich.



Thai Yoga Massage

Donnerstag und Freitag zwischen 14 - 17 Uhr

Die Thai Yoga Massage hat ihre Wurzeln im Yoga, Ayurveda und Buddhismus und ist eine ganzheitliche, meditativ orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt. Mit rhythmischem, achtsamen Druck der Hände, Daumen, Unterarmen und Füßen entlang der Energielinien wirst du mit behutsamen, gezieltem Einsatz des Körpergewichts, mit Dehnungen, Gelenks-Mobilisationen und

schaukelnden Bewegung ins Schwingen und Fließen gebracht. Probiere es einfach selber aus oder mach deinen Liebsten eine Freude mit einem Geschenk-Gutschein. CHF 100.- 1Std / CHF 120.- 1.5Std / CHF 140.- 2Std