

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Mai 2021

नमो तव हृदये इति नमो सुत!

Namasté liebe Yogis und Yoginis, liebe Interessierte

Yoga bedeutet Verbindung, Vereinigung und Integration. Das Gegenteil davon ist Trennung, Abkapselung und Ablehnung. Nimm Dir einen Moment Zeit um darüber nachzudenken - was will ich in meinem Leben? Sei ganz ehrlich mit dir selber. Schreib für dich auf, was das Leben für dich persönlich lebenswert macht. Und lies es dir jeden Abend vor dem schlafen vor - Ich war in den Frühlingsferien wieder einmal auf Sass da Grüm, ein einmaliger Ort, wo ich mich erholen und aufladen konnte. Peter Mettler, der Gastgeber leitet da jeden Tag eine Meditation auf dem Kraftplatz. Eine davon war eine Chakra-Reinigungs-Meditation, welche ich gerne bald einmal mit euch mache. Wir wurden angeleitet alle Verbindungen, alle „Kabel“ vorsichtig aus uns herauszuziehen wie Schnüre und sie ins Universum abzugeben. Innerlich vollständig aufzuräumen. Wie gut das getan hat, was für eine Erleichterung, welch befreiendes Gefühl! Keine Angst, alle Herzens-Bindungen kommen von selber wieder. Es hat mir klargemacht wie fest ich schon ferngesteuert, „verkabelt“ war. Funktionierst du nach Vorschrift ohne eigenen Willen, wie eine Marionette? Nach der Reinigung hören wir wieder auf die Stimme unseres Herzens und verbinden uns mühelos mit dem was für uns wichtig und richtig ist. Aus dem Herzen spricht die Liebe, die grösste, die höchste Kraft und Energie die es gibt.

Es hat mich sehr berührt diese Woche wieder mit Menschen im Yoga-Raum zu üben. Uns allen hat das sehr gut getan. Die Energie die wir in einer Gemeinschaft kreieren, ist so einmalig und wertvoll. Ich freue mich auf weitere Wiedersehen mit euch.

Herzlichst, Michèle

Hier die nächsten Möglichkeiten, nebst dem wöchentlichen Yoga:

- **Klang-Meditation am Freitag, 7. Mai 19 - 20.10 Uhr** > [Anmeldung/Info](#)
- **Steinkreis Portaltag der Rettung, Sonntag, 30. Mai 10 - 16 Uhr** > [Anmeldung/Info](#)
- **Klang-Meditation am Freitag, 11. Juni 19 - 20.10 Uhr** > [Anmeldung/Info](#)
- **Partner Yoga am Sonntag, 20. Juni 10 - 13 Uhr** > [zur Anmeldung/Info](#)
- **Yoga Waldtag am Samstag, 26. Juni 10 - 13 Uhr** > [Anmeldung/Info](#)
- **Motherdrum Ahnentag, Sonntag 27. Juni 9 - 18 Uhr** > [zur Anmeldung/Info](#)
- **Yoga und mehr in der Moosalphütte, Sommerwoche 10. - 16. Juli** > [Anmeldung/Info](#)



STUNDENPLAN bis 9. Juli 2021

**Der Unterricht findet wieder im Yoga Raum statt
Parallel dazu gibt's immer noch Zoom Unterricht**

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

Sommerferien - Yoga und mehr in der Moos-Alphütte im 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 inkl. Vollpension

<http://www.projacks.ch>



Yoga am Äschisee

jeden Freitag bei schönem Wetter
im Mai, Juni und September um 18 Uhr
im Juli und August um 19 Uhr

An diesem wunderschönen Kraftort in der Nähe von Herzogenbuchsee üben wir auf saftiger Wiese unter Bäumen mit Blick auf den Sonnenuntergang.

Entscheide selbst ob du vor der Stunde eine Runde im See schwimmst oder einfach die Stimmung am Ufer genießt.

Bitte nimm deine Yogamatte mit, CHF 15.- plus Badieintritt

Anmeldung jeweils bis Freitag Mittag: 079 287 39 60



Klang Meditation

Freitag, 7. Mai und 11. Juni 19 - 20.10 Uhr

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? Du bist 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



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



Wald - Yogatag

Samstag, 26. Juni, 10 - 13 Uhr

Wunderschöner Weg zu einem Kraftplatz

An diesem Morgen werden wir einen Schalenstein besuchen, der eine starke Präsenz ausstrahlt. Unterwegs werden wir immer wieder anhalten und Yogastellungen einnehmen und uns so Stück für Stück unserem Ziel nähern. Der Startpunkt wird

noch bekannt gegeben. Komme in wettergerechter Kleidung und Schuhen und wenn du möchtest mit Walking- oder Wanderstöcken.

Dieser Anlass findet auf Spenden-Basis statt (Vorschlag CHF 40.-) inkl. leckerer Zwischenverpflegung



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. Auch per Zoom möglich.



Thai Yoga Massage

Donnerstag und Freitag zwischen 14 - 17 Uhr

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.

CHF 100.- 1 Std / CHF 120.- 1.5 Std / CHF 140.- 2 Std