

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Mai 2022

trage Freude in dein Herz und du kannst
jeden Moment verzaubern

deanida jirak

Namasté liebe Yogis und Yoginis, liebe Interessierte

Heute ist Walpurgisnacht und wir wollen am Feuer in den Mai tanzen. Ja, der Mai steht bereits wieder vor der Tür. Es blüht in allen Farben, es duftet von Sträuchern und gelben Rapsfeldern. Im Wald tragen die Buchen wieder ihr zartes grünes Kleid und vor meinem Büfenster leuchtet das Birkenlaub. Das geht wieder alles so schnell, dass ich oft fast nicht nachkomme vor lauter staunen.

Armin und ich waren drei Wochen in unserem Büssli unterwegs durch Frankreich, Spanien und Portugal und haben die ganze iberische Halbinsel umrundet. Oft waren wir irgendwo im nirgendwo, mitten in der Natur für eine Nacht und sind am nächsten Morgen weitergefahren. Unser Ziel war der Weg. Jeder Tag war wieder neu und anders. Diese Reise hat mir erneut ganz deutlich gezeigt: Das Leben findet JETZT statt. Alles was gestern war, sind schon Erinnerungen. Alles was morgen kommt, sind unsere Vorstellungen, unsere Wünsche, unsere Erwartungen und oft auch unsere Ängste. Das was ist, ist immer der Moment, ist JETZT mit all seinen Facetten. Wir sind beide sehr gerne unterwegs und haben uns treiben lassen. Für mich war es pures Glück alles bei mir zu haben, was wir zum Leben brauchen. Frei und unabhängig unterwegs sein zu können, nach unserem Gusto und in unserem Tempo.

Ab und zu lag ich in der Hängmatte und habe im Buch „Leben im Jetzt“ von Eckhart Tolle gelesen. Habe das Buch zugeklappt und versucht bewusst einfach zu sein. Habe dem Wind in den Pinien zugehört, die langen Grashalme und Blumen unter mir beobachtet wie sie sich wiegen, die Sonne gespürt, wie sie zwischen den Ästen auf mich fiel und habe mich einfach gefreut, am Leben zu sein. Ich versuchte in der Wahrnehmung des Moments zu verweilen und war glücklich, dass es mir für einen oder mehrere Momente gelungen ist. Dies auch zu Hause, wo ein etwas anderer Tagesablauf herrscht, ebenfalls zu üben, ist meine grosse Aufgabe – immer wieder „Inseln“ bewusst wahrzunehmen und einfach zu sein.

Hier ein kleiner Ausschnitt aus dem erwähnten Buch: „Die Freiheit beginnt mit der Erkenntnis, dass du nicht „der Denker“ bist. In dem Augenblick, in dem du den Denker zu beobachten beginnst, wird eine höhere Bewusstseinsstufe aktiviert. Du erkennst, dass es einen unendlich grossen Intelligenzbereich jenseits des Denkens gibt, vom dem das Denken nur ein winziger Bruchteil ist. Du erkennst ferner, dass alles, was wirklich von Bedeutung ist – Schönheit, Liebe, Kreativität, Freude, innerer Frieden – seinen Ursprung jenseits des Verstandes hat. Du beginnst zu erwachen...“

Ich wünsche dir ganz viel Frühlingskraft und freue mich auf ein Wiedersehen
Herzlichst, Michèle



für alle, die sich eine tolle Auszeit gönnen wollen:



Yoga an Pfingsten

3. - 6. Juni im Stille Haus, Aetingen

mit Sauna, Pfingst-Feuer Ritual und energetischen Anwendungen

Das Stille Haus steht im Bucheggberg mit Sicht auf die Alpen und das Mittelland. Das umgebaute Bauernhaus bietet einen hellen Yoga-Raum mit Panorama-Fenster. Die stilvollen Zimmer haben ein sehr

angenehmes Raumklima. Jeden Abend ist die Sauna für uns geheizt und auch der schöne Garten lädt ein zum Verweilen und einfach sein oder zusammen zu sitzen mit den anderen Teilnehmer:innen.

Wir werden jeden Tag verwöhnt mit leckeren, frisch zubereiteten und vegetarischen Brunch, Zvieri und Abendessen.

Zwei Mal pro Tag gibt es Yoga, Meditation, Atemübungen und etwas Philosophie um uns nach innen zu verbinden.

In deiner Freizeit hast du Zeit für Spaziergänge und kleine Wanderungen ab dem Haus z.B. ins idyllische Mühletäli. Armin bietet dir auf Wunsch seine energetischen Behandlungen an. Am Sonntag Abend entfachen wir ein Feuer für unser Pfingst-Ritual am nahen Waldrand.

Gönne dir diesen Rückzug, lass einfach mal alles los, komme in diesen Tagen bewusst bei dir an und genieße diese freudvolle Zeit.

Kursleitung: Michèle Mombelli

Zusatzangebot: Armin www.nimrad-energie.com

Kosten: CHF 660.- inkl. allen Yogaeinheiten, 3 Nächten im Doppelzimmer mit Halbpension, Zvieri und Getränken, täglichem Saunagang und Pfingst-Feuer-Ritual. Die Zimmer werden nach Eingang der Anmeldung vergeben (ein paar haben Dusche/WC im Zimmer)

Das Haus hat Platz für 12 TeilnehmerInnen.

Mehr Infos zum stillen Haus: www.stillehaus.ch



für dein Wohlbefinden bist du
eingeladen bei Armin's:



Klang Meditationen

Freitag von 19 - 20.10 Uhr

13. Mai und 10. Juni... mit Armin

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



für dein Yoga in der Natur:



Yoga am Äschisee

Freitag von 18 - 19 Uhr

ab ca. Mitte Mai bei schönem Wetter
Im Strandbad am 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. Anmeldung bis Freitag Mittag: 079 287 39 60
CHF 15.- plus Badieintritt





für deine regelmässige Praxis:

STUNDENPLAN

25. April - 9. Juli



Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich.

Interessierte melden sich für eine Probelektion (25.-) oder einen festen Platz an.

Die aktuelle Belegung findest du hier:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	8
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	3
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	11
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	13
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	13
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	4
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	10
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	11
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	12
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	10
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	bis 29. April
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab 13. Mai
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage



Schön, dass es Dich gibt!
Bis bald
auf der Yogamatte

