

# YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Juli 2022

तोडाइइएन बेवेएतएत नोतेत, वेएन वींङ्गेन ड्लोतेहृएतोतेङ्गे ड्ङ्ङेनएतेर  
एत इतेहेन. एइ बेवेएतएत चोतेलेतेर, वेइइ जोर एनइ ते कौएतेर एनवे वेएन  
एलेतेएनवेन अङ्गेएइतेर एतेइए एल वींङ्गे कएलेलेएन.

Namasté lieber Yogi, liebe Yogini, liebe Interessierte

Wir haben uns im letzten Quartal in den Yogastunden jeweils einem Thema gewidmet. Es ging um die 10 Grundregeln im Yoga die uns helfen, uns immer besser kennen zu lernen und zu verstehen, wer wir sind und wozu wir auf dieser Welt sind. Jeder ist auf seinem Weg durch das Leben und zu seiner Bestimmung. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Niemand hat das Recht über andere zu urteilen. Wenn dich ein Mensch leiden lässt, dann deshalb, weil er tief in sich leidet und sein Leiden überschwappt. Er braucht keine Strafe, er braucht Hilfe. Das ist die Nachricht, die er sendet. Weise den Menschen die Tür, die dir nicht gut tun und liebe sie aus der Ferne. Jedes Lebewesen braucht Liebe. Umgib dich mit Menschen, die dir wohlgesinnt sind und sei den anderen nicht böse, dass sie dich nicht verstehen. Sei ein Vorbild – lächle viel, singe, tanze oder mach Musik – tu das, was dich glücklich macht. Es gibt so viel zu lernen, wir haben nie ausgelernt, bleibe immer neugierig, offen und begeisterungsfähig. Lebe voller Hingabe, mit vollem Einsatz und voller Vertrauen. Es gibt nur das Jetzt. Sei ehrlich mit dir und reflektiere dich immer wieder echt und gnadenlos ohne dich für etwas zu verurteilen. Mach dich so voller Freude und Glück, dass sich kein Müll mehr in dir ansammeln kann. Sei so zufrieden und wunschlos und lebe so einfach und unkompliziert wie du nur kannst. Trage Sorge zu unserer Mutter Erde, sie ist so wunderschön, genieße die Natur und die Geschenke die sie uns bedingungslos macht. Lerne von den Tieren und Pflanzen und hör auf dich höher zu stellen als sie. Lerne wieder mehr Natürlichkeit. Ein Beispiel von Gerhard Bühler vom Bio Bouquet: „Die Ökoblumen (auch Blühstreifen genannt) sind mit den bunten Blüten, welche sie bekommen, nicht nur wunderschön, sondern sie stellen auch „Wohnungen“ für Nützlinge zur Verfügung. Diese wiederum fressen die Tierchen, die dem Rosen- und Federkohl an den Kragen wollen. So klappt diese rundum natürliche Art der Schädlingsbekämpfung.“ Die Natur weiss es besser als wir, sei demütig und lerne wieder ein Teil von ihr zu sein.

Geniesse die Sommer-Pause aber mache für dich weiter. Übe jeden Tag ein wenig Yoga, singe drei Mal pro Tag aus vollem Herzen OM und es wird dir jedes Mal besser gehen. Am 16. August beginnen die wöchentlichen Yogastunden im Yoga Raum wieder. Darauf freue ich mich jetzt schon und auf Dich.

Ich wünsche dir einen wundervollen, kraftvollen Sommer  
Herzlichst, Michèle

P.S. Unser Büssli-Reise-Bericht zu den Pyramiden von Bosnien folgt im August ;-)

**\*Sommerferien 9. Juli – 16. August 2022\***



## Yoga am Äschisee

**Freitag von 18 - 19 Uhr**

bis ca. Mitte September 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 Badienritt



## Klang Meditationen

**Freitag von 19 - 20.10 Uhr 10. Juni**

**9. September und 11. November**  
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





# STUNDENPLAN

## 16. August - 23. Dezember



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	9
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	3
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	10
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	11
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	12
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	5
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	4
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	9
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	10
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	13
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	9
	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

