

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



August 2024

ॐ ह्रन्तइइह क्वाहीह इोर्वेइ. ज्योइइ लख इहे रक्तेतु शु पीह्ण
वेह पीह्णत, क्वाह्णत, इहोर्न' in िरहल' inनेरन हेह्ण.
ज्योइइह इोर्वेइ

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Endlich Sommer! Armin und ich geniessen die langen, warmen Tage seit einer Woche zu Hause. Fast jeden Morgen sind wir die ersten am Äschisee, machen Yoga auf immer noch saftiger Wiese, schwimmen um die Boje, den See für uns alleine und haben unser Frühstück dabei. Und wenn die anderen Gäste kommen, radeln wir wieder heim und geniessen ausgiebig unseren Sitzplatz, was selten vorkommt, weil ich abends meistens Yoga unterrichte, wir selber unterwegs sind oder das Wetter bis jetzt nicht gepasst hat.

Wir waren auch zwei Wochen im Bus unterwegs vom Bodensee, übers Appenzell ins Bündnerland und waren viel wandernd in der Natur unterwegs. Wie herrlich ist doch unser Schweizerländle! Die Bergwelt ist so wunderschön und ich staune immer wieder wie weit man zu Fuss kommt über Berg und Tal. In den Bergen fühle ich mich immer so demütig, glücklich und dankbar für die Schöpfung rings um mich. Die Natur leuchtet in ihrer ganzen Farbenpracht und die Bilder mit schäumenden Bergbächen und Alpenrosen sind schon fast kitschig. Alles ist so üppig; Pflanzen, Kräuter, Obst und Gemüse haben die Sonnenkraft tief in sich aufgenommen und entfalten ihr höchstes Aroma. Wie herrlich alles schmeckt und duftet!

Dann zum Abschluss das Pachamama Festival (www.pachamamafestival.ch) es hat uns genährt und gefreut. So viele gleichgesinnte Menschen in wohlwollender Gemeinschaft beisammen; das tut der Seele gut. Wir erlebten tolle Konzerte und spannende Workshops in einer wunderschönen Gegend. Es war friedlich und freundlich, mal wild, mal laut und mal leise, besinnlich und inspirierend, natürlich und nachhaltig. Die Feuer brannten fünf Tage lang nonstop, der Fluss Giulia war eiskalt und reinigend, wir haben getanzt, gesungen, geredet und gelauscht und wunderbar geschlafen in unserem Wagenpark. Für Familien mit Kindern wie für uns ein Paradies und sehr zu empfehlen. Vegi, no drugs, no alcohol. Hut ab den Organisatoren und ein herzliches Dankeschön für diese wunderbare Zeit.

Nun zieht es uns nochmals weg, Armins Familie besuchen im Schwarzwald, wenn's passt auf einen Bogen-Parcour in den Wald und Richtung Elsass. Für's Yoga am Äschisee, wie heute Abend auch, sind wir aber wieder hier.

Noch etwas zum 1. August: (und das nicht wegen dem Nationalfeiertag) früher wurden in dieser Zeit, da die wichtigsten Heilkräuter blühen, Kräutersträusse gesammelt und geweiht und ihnen werden auch heute noch erstaunliche Heil- und Segenskräfte nachgesagt. Man kann sie als sieben-, neun- oder zwölf-Kräuter Sträusse zusammenbinden. Diese Kräuter sind: Alant, Arnika, Baldrian, Beifuss, Frauenmantel, Kamille, Johanniskraut, Liebstöckel, Pfefferminze, Schafgarbe, Wermut, Margerite, Rainfarn, Rauke, Tausendgüldenkraut, Thymian und Wegwarte. Mach einen Spaziergang und bitte deine Pflanzenverbündeten, sich dir zu zeigen. Die Erde ist beseelt. Wir haben alle Verbündete in der geistigen Welt, die uns stärken, Kraft geben und uns in der nächsten Zeit begleiten können. Vergiss nicht, dich zu bedanken. So mache ich das auch, wenn ich jetzt wieder Brennessel-Samen sammle für den Vorrat.

Hey, und genieße einfach die Sommertage, die du draussen sein kannst. Saug die Sonnenkraft in dich auf wie die Pflanzen und Kräuter. Mach Sonnengrüsse und bewege dich (mit Yoga geht das wunderbar).

Am 12. August startet unser Unterricht wieder im Yoga-Raum und die zweite Hälfte des Jahres beginnt. Wenn du noch keinen festen Platz in einer Gruppe hast, melde dich einfach bei mir. Bei vollen Gruppen darfst du gerne auch auf Warteliste. Es gibt immer wieder Veränderungen und siehe da, schon hast du deinen Wunsch-Platz. Ich freue mich auf jeden Fall bereits wieder sehr, wenn wir uns begegnen. Bis bald

Herzlichst Michèle



Yoga am Äschisee

**Freitag, 18 - 19 Uhr
bei schönem, trockenem Wetter**

(bis ca. Mitte September)

Yoga am Kraftort unter freiem Himmel
im Strandbad am Burgäschisee. Yeah!

Es ist immer wieder ein besonderes Erlebnis
draussen in der Natur Yoga zu üben. Du bist
herzlich willkommen. Lass dich überraschen

von der Stimmung, dem Wetter, von dir.

Bitte nimm deine Yogamatte mit. Ausgleich CHF 15.- (plus Strandbadeintritt)



Klang-Meditation mit Armin

**Freitag, 16. August 19 - 20.10 Uhr
13. Sep, 8. Nov, 6. Dez**

Hier kannst du dich ganz fallen lassen und
deine Zellen mit Lebensenergie auffüllen.

Wir beginnen mit Auflade-Übungen im
Stehen, einer geführter Meditation im
NIMRAD (Energiekreis mit Bergkristall)
sitzend und einer langen Klang-Reise auf

dem Boden liegend. Lass dich von tiefen Klängen und Schwingungen an einen
Ort der Ruhe und Entspannung führen.

CHF 20.- bis 30.- nach eigenem Ermessen





Yoga mit Laura

YOGABLOCK HERBST

14. August - 16. Oktober

Mittwoch 19.30 - 21.00

Gehörst du zu den Menschen, denen es wichtig ist, sich langfristig etwas Gutes zu tun? Dann melde dich jetzt zum Yogablock mit Laura an. Auf ihrer Webseite www.laura-lumina.com findest du Infos über die Yogastile und mehr.

Der Unterricht findet im Yoga-Raum in Kriegstetten statt.

CHF 360.- 10 X 90 Minuten



STUNDENPLAN

12. August - 20. Dezember

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend. Melde dich für einen festen Platz an oder komm vorher in eine Schnupperlektion (bitte CHF 25.- in bar mitbringen) Du bist jederzeit herzlich willkommen!

freie Plätze:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	7
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	7
MITTWOCH	19.30 - 21.00	Hatha Resorativ	Yoga-Raum	8
	14. Aug - 16.Okt.	Yoga mit Laura		
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	18.00 - 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	bis Mitte Sept
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab 27. Sept
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine

