

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



August 2021

purnamadaha, purnamadaha, purnat purnamadachyate, purnadaya,
purnamadaya, purnadaya vadhihityate
jendat it pithat, veditat it pithat, vad vad pithat bhakt pithat
harnat. wanan lara ran vad pithat pithat nallat, bhakt pithat
pithat

Namasté liebe Yogis und Yoginis, liebe Interessierte

Jeder Mensch braucht einen Ort, an dem er sich geborgen und angekommen fühlt. Solch ein Ort war für mich diesen Sommer die Moos-Alphütte auf 2000 Meter und das „Le Cocon“, eine kleine, feine Ayurveda Pension im Berner Jura. Auf der Alp konnten wir uns in Ruhe mit viel gutem Schlaf, reinem Quellwasser, gesunden, leckeren Mahlzeiten und klarer Bergluft auf die nachfolgende Pancha Karma Kur vorbereiten. Die Entschleunigung fiel uns leicht, da wir mit elementaren Aufgaben wie Holzhacken, Feuern, Kochen etc. vollauf beschäftigt waren. Ich erlebte wieder ganz bewusst, wie sinnvoll ein solch einfaches Leben ist und wieviel Befriedigung es mir schenkte. Ohne Zeit und Plan in den Tag zu leben, mit meinem Liebsten an meiner Seite, einem spannenden Buch und ab und zu einer kleinen Wanderung durch die Alpenwiesen mit ihrer vielfältigen Flora und im märchenhaften Lärchenwald war Erholung und Freude pur. Danach im warmen Hotpot sitzen war auch im Regen ein Genuss und die Sauna hat uns jeden Abend gereinigt. In den Bergen fühle ich mich dem Himmel immer etwas näher und allen Elementen verbundener. Es war einfach himmlisch in dieser Stille, Schönheit und Einfachheit zu sein und ganz bei mir anzukommen.

Die zweiwöchige Pancha Karma Kur in Villeret hat dann nochmal sehr gut getan. Ich fühle mich voller Kraft und Lebensenergie, bin innen und aussen gereinigt und rundum gesund. Und ich merkte wieder, dass ich nicht einfach zufällig auf dieser Welt herumstolpere, sondern eine klare Aufgabe habe. Ich glaube, dass jeder Mensch mit einer guten Absicht auf die Welt kommt und sich dann entwickeln kann, wenn er seinem Seelenplan folgt. Wenn wir uns wohlfühlen, in dem was wir tun, wenn unser Beruf unsere Berufung ist, dann sind wir Leuchttürme, um dieses Bild wieder zu gebrauchen, stark, standhaft und strahlend.

Buch-Tipp: „Die Prophezeiungen von Celestine“ Dieses Buch von James Redfield, welches ich mit 20 Jahren erstmal in der Hand hielt, zeigt verpackt in einen spannenden Roman unsere momentane Weltsituation und die mögliche Entwicklung. Ich empfehle es allen die spirituell interessiert sind als Hoffnung und Hilfe auf ihrem eigenen Weg.

Empfehlung: „Le Cocon“, Villeret www.lecocon.ch

Und nun freue ich mich, bald wieder mit euch in die Yogawelt einzutauchen. Jeder Mensch braucht einen Ort, an dem er sich geborgen und angekommen fühlt... Solch einen Ort biete ich dir im Yoga-Raum.

Herzlichst, Michèle

DIE S O M M E R F E R I E N DAUERN NOCH BIS 16. AUGUST



STUNDENPLAN 16. Aug. - 24. Dez. 2021

Der Unterricht findet live im Yoga Raum statt

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	12
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	4
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	6
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	14
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	11
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	5
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	3
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	9
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	13
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	9
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	14
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab 24. Sept
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	bis Saisonende
Do und Fr	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage



Yoga im Strandbad Äschisee

**Freitag, 13. Aug bis Saisonende
bei schönem Wetter um 18 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 oder nachher eine Runde

im See schwimmst oder einfach die Stimmung am Ufer genießt.

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

Anmeldung jeweils bis Freitag Mittag: 079 287 39 60



Bogenschiessen in Bolken

wöchentliches Training

Dienstag 18 - 19.30 Uhr
CHF 35.- Kinder ermässigt

Basiskurs

Sonntag, 15. August, 9 - 17 Uhr **noch Plätze frei!**
Samstag, 2. Oktober, 9 - 17 Uhr
CHF 150.- Kinder ermässigt

Schnupperkurs

Sonntag, 5. September, 10 - 13 Uhr
CHF 65.- Kinder und Familie ermässigt

Anmeldung und Info bei Armin: www.nimrad-bogenschiessen.com



Trommelbau - Kurs

27. - 29. August, Freitag 17 Uhr, Samstag 9 - ca. 18 Uhr, Sonntag 10 - 12 Uhr

Baue dir deine eigene Schamanentrommel

An diesem Wochenende hast du die tolle Gelegenheit unter Anleitung deine ganz persönliche Kraft-Trommel zu bauen. Am Freitag Abend legen wir die Tierhäute ein und filzen den Schlägelkopf. Am Samstag haben

wir den ganzen Tag zur Verfügung an unserer Trommel zu werken. Schritt für Schritt entsteht in fast meditativer Arbeit unsere eigene Schamanentrommel. Der Rahmen ist aus stabilem Holz das mit der Krafttierhaut bespannt wird, und aus welchem auch das Haltekreuz geknüpft wird. Am Sonntag Morgen treffen wir uns noch einmal, um die Trommel in einem Ritual zu weihen und gemeinsam das erste Mal darauf zu spielen.

Kursort: Bolken, Inkwilerstr. 18, maximal 6 Teilnehmer:innen
CHF 500.- inkl. Material und Mittagessen



Klang Meditation

Freitag, 10. Sept. 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



Motherdrum Sternzeichen

Sonntag, 12. September 9 - 18 Uhr

Eintägiges Erlebnis-Seminar

Es erwartet dich ein tiefgreifendes Erlebnis auf vielen Ebenen. Jeder Teilnehmer wird individuell betrommelt und im Konsens werden die passenden Mineralien und Pflanzen welche für dein Tierkreiszeichen stehen, ausgesucht. Gemeinsam erleben wir

die wundersamen Schwingung der ausgesuchten Heilsteine und den hilfreichen Duft der Pflanzenwesen. CHF 150.- pro Person



Yoga Nidra

Freitag 24. September, 29. Oktober, 26. November und 17. Dezember 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, auch ohne Yogaerfahrung. Lass dich durch Meditation und die Tiefenentspannung führen und

gönne Körper, Geist und Seele eine ganzheitliche Erholung.

CHF 40.- inkl. Geschichte, Tee und Knabbereien



Yoga im Herbst-Wald

Samstag, 26. September, 10 - 13 Uhr

An diesem Morgen werden wir zu einem Findling im Wald laufen und den Herbst spüren, sehen, riechen und erleben. Unterwegs werden wir immer wieder anhalten und Yogastellungen einnehmen und uns erden. 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



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