

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



August 2022

निवेद वेवइ इत्तेठेणइ ते वेवोणइल हेणइण. वुण वेवइइ वेण इइ ते जेवइल हेणइण इणवेठेइइ.

नमो

Namasté lieber Yogi, liebe Yogini, liebe Interessierte

Wir sind laaaangsam wieder zurück von unserer Büssli Reise. Es braucht noch etwas Zeit, bis wir wieder ganz angekommen und sesshaft sind. Wir waren Nomaden und sind in etwas mehr als vier Wochen durch sieben Länder gereist. Von der Schweiz ging es zuerst nach Deutschland, dann sind wir durch Österreich, Slowenien und den Norden von Kroatien gereist, bis wir in Bosnien in Visoko etwas länger verweilten. Genauer gesagt in der „Pyramid Lodge“, welche am Fusse der Sonnen-Pyramide liegt (ich bringe euch Flyer davon mit). Der Besitzer und äusserst engagierte und interessante „Geoviva“ Gründer Stefan Gruschwitz ist Deutscher und eine Reise zu ihm kann ich nur wärmstens empfehlen. Was er alles weiss und erzählt ist höchst erstaunlich und für mich total spannend. Da er von Anfang an bei den Grabungen mit dabei war, hat man bei ihm unter anderem das Privileg ohne die ganzen sorry, Touristen-Horden nachts in die Tunnels zu gehen. Wer's interessiert schaut sich mal die Doku von Arte an. Den Link habe ich im Mail geschickt. Wir hatten das Glück, dass Stefan zwischen zwei Gruppenreisen, so quasi exklusiv, etwas Zeit für uns hatte und sehr viel Informationen mit uns teilte und Erlebnisse ermöglicht hatte. So waren wir, wie gesagt, auch nachts mit ihm in den Tunnels und haben in völliger Dunkelheit meditiert. Unglaublich diese Energie die wir spüren konnten. Wir sind auch begeistert von der Landschaft und Natur von Bosnien und Herzegowina als solches mit seinen Seen, Flüssen und Wasserfällen. Was für ein schönes und grünes Land. Die Adria Küste und Istrien in Kroatien sind dagegen sehr steinig und karg, für uns irgendwie „langweilig“ – und ehrlich gesagt – mitten in der Hochsaison hatte es uns einfach viel zu viele Menschen, viel zu viel Lärm, Musik und Betrieb. Zurück ging es dann durch die Dolomiten, wo wir wieder aufatmen konnten in dieser grandiosen Bergwelt und nochmal im Wald zum Bogenschiessen durch das sehr strenge und korrekte Südtirol in die Schweiz..

Was ich am meisten vermisse ist das „draussen sein“. Schon nach dem Aufstehen rollt die Schiebetür auf und man ist einfach draussen; wir meist an einem schönen Platz in der Natur. Der Tag spielt sich dann bei diesem Wetter sowieso draussen ab. Ständig so nah mit den Elementen konfrontiert sein ist für mich eine Lebensqualität, welche ich in geschlossene Räumen nicht erleben kann.

Was macht dich glücklich? Wo findest du Erfüllung in deinem Leben? Ich bin dankbar für die Möglichkeit reisen zu können. Unterwegs sein, bedeutet für mich Freiheit. Mich treiben lassen zu können, bietet mir jeden Tag die Chance wach und aufmerksam zu sein. Aus meinen Gewohnheiten raus zu kommen, tut mir gut und ich lerne so viel über den Sinn und Zweck meines Daseins. So fand ich, ganz nach Rumi, wieder ein Stückchen Schönheit mehr in meinem Herzen und sehe es in allen Lebewesen, egal in welcher Ecke der Welt ich mich gerade befinde.

Noch ganz erfüllt von all den Eindrücken freue ich mich darauf, nächste Woche, wenn es wieder losgeht mit den Yoga-Stunden mit euch zusammen zu sein.

Herzlichst, Michèle



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 Badieintritt



Klang Meditationen

Freitag von 19 - 20.10 Uhr

9. September und 11. November
3. Dezember (Friedens-Meditation)
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



Ahnen-Tag mit Armin

Sonntag, 18. September 9 - 18 Uhr

Ein tiefgehendes Erlebnis auf vielen Ebenen erwartet dich.

CHF 150.- pro Person
min. 3 / max. 5 Personen
alle werden betrommelt
Info's und Anmeldung bei Armin:

www.nimrad-energie.com





Yoga Nidra

Freitag von 19 - 21 Uhr

30. September / 28. Oktober

25. November und 23. Dezember

Wir üben im sitzen und in der Rückenlage.

Yoga Nidra ist eine Tiefenentspannung auf allen Ebenen und eine kraftvolle Methode um der Persönlichkeit eine positive Richtung zu geben.

Es ist für jeden Menschen geeignet und

braucht keine Vorkenntnisse. Du musst nichts tun, ausser bequem am Boden liegend der Stimme zuzuhören.

CHF 40.- pro Person inkl. Tee und etwas zum knabbern und Sankalpa Stein



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: max. 14

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	7
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	3
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	7
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	13
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	10
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	11
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	13
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	8
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab 30. Sept
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	bis 16. Sept
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage



intuitives Bogenschiessen in Bolken

Dienstag 18 - 19.30 Uhr

Donnerstag 18 - 19.30 Uhr

wöchentliches Training noch bis Oktober

CHF 35.- pro Person inkl. Ausrüstung und

Scheibengeld / Kinder ermässigt

Infos und Anmeldung bei Armin:

www.nimrad-bogenschiessen.com

AUF DER SONNEN-PYRAMIDE IN BOSNIEN:

