

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



September 2023

ज्ञानं ईति बेवद्गुणं ले र्णाल

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Wieder daheim! Mit einem vollen Rucksack an bleibenden Erinnerungen, Erlebnissen und Eindrücken. Die Zeit verging so schnell. Zeit ist etwas das man so unterschiedlich erleben kann. Für mich sind die drei Monate auf der einen Seite sehr schnell vorbei gegangen. Auf der anderen Seite haben wir völlig zeitlos gelebt. Manchmal wussten wir nicht einmal welcher Wochentag ist. Drei Monate ohne Uhr, nur nach dem Gefühl leben. Essen, wann wir Hunger hatten, Schlafen, wann wir müde waren, Aufstehen, wann wir wach waren (oft ziemlich früh ;-)) Tun, wozu wir Lust hatten. Das ist ein Luxus, den wir sehr geschätzt und genossen haben. Wir sind 11'000 km gefahren! In drei Monaten sind wir zusammengezählt (bloss) eine Woche gewandert. Den Rest haben wir Sachen angeschaut, sind im Büssli gefahren und sind immer wieder irgendwo an einem schönen Platz geblieben. Ich werde das draussen sein vermissen. Im Bus leben bedeutet - aufstehen und draussen sein - egal wie das Wetter ist oder wo man ist. Ich habe (nicht jeden Tag) aber wenn, dann immer draussen Yoga gemacht. Da habe ich ganz andere Muskeln gebraucht. Der Boden war ja selten ganz eben. Ich habe viel mehr auf mein Gleichgewicht achten müssen. Den Grossehnenball in den Boden gedrückt und die Zehen gespreizt. Versuch das mal 6 Sonnengrüsse lang. Spannend war unsere Reise auf jeden Fall, nicht nur die neuen Erkenntnisse im Yoga. Spannend war immer der nächste Schritt. Wo werden wir schlafen die nächste Nacht? Wie sieht es da aus? Wo können wir essen einkaufen? Alles so alltägliche Grundbedürfnisse, die befriedigt werden wollen.

War es schön, werden wir manchmal gefragt. Ja, es war sehr schön... aber manchmal war es auch schwierig oder spannend oder abenteuerlich oder eintönig oder gar nicht so besonders.... Reisen ist für mich nicht das gleiche wie Ferien machen. Ferien mache ich eine Zeitlang am selben Ort und muss mich nicht um so viel kümmern. Wir haben auch Ferien gemacht auf unserer Reise. Aber Reisen kann manchmal anstrengend sein. Armin ist zum Beispiel praktisch immer gefahren (wofür ich dankbar bin) das wäre für mich sehr anstrengend gewesen. Dafür habe ich uns jeden Abend einen Schlafplatz gesucht. Wir haben fast immer selber gekocht. Der Balkan ist sehr fleischlastig und für Vegetarier gibt es praktisch nur ein Menü: Grillgemüse mit Pommes und Salat. Das haben wir ein paar Mal probiert, wurde uns dann aber langweilig. Wir kochen und essen gerne, so hat uns das auch viel Freude gemacht. Ist aber auch nicht unbedingt das, was man sich unter Ferien vorstellt. Es war eine andere Art zu leben. Wir hatten ja alles dabei, Sonnenkollektor inklusive und konnten auch ganz autark irgendwo stehen. Wasser haben wir immer an Quellen aufgefüllt, da wo auch die Einheimischen ihr Trinkwasser holen und kamen mit 40 Liter Wasser etwa zwei Tage lang aus. Geduscht haben wir mit je 2 Liter pro Person. Wie gesagt, es geht um ganz banale, alltägliche Bedürfnisse und macht unglaublich zufrieden und bewusst, was man hat oder eben nicht hat.

Jetzt zu Hause sind diese Dinge alle wieder nebensächlich. Darum müssen wir uns nicht kümmern. Es kommt einfach heisses Wasser aus dem Hahn, das WC ist so sauber, dass man sich darauf setzen kann, in der Wohnung ist soviel Platz, dass man nicht ständig Haut an Haut lebt. Es ist anders. Beides hat Vor- und Nachteile. Ich liebe beides und möchte keines missen.

Heute sind wir in den Yoga- und Medizinraum gefahren und waren wirklich etwas kribbelig und voller Vorfreude auf diese wunderschönen Räume. Nun sind sie wieder von uns erfüllt und alles ist parat für viele gute Stunden mit euch, für spannende Anlässe, Sitzungen, Meditationen und Menschen die ein- und ausgehen.

Auf bald, ich freue mich auf euch.

Herzlichst
Michèle



STUNDENPLAN

4. September - 22. Dezember 23

Das ganze Semester beinhaltet 16 Lektionen für CHF 400.-
 Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend. Bitte melde dich für einen festen Platz oder eine Schnupperlektion (CHF 25.-) an.
 Die aktuelle Belegung per Ende Mai ist wie folgt:

				freie Plätze:
MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	6
	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
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	3
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab 29. Sept.
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	bis Mitte Sept.
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage



Yoga am Äschisee

Freitag 18 - 19 Uhr
1. / 8. / 15. und evt. 22. September
im Strandbad bei schönem Wetter

Was gibt es Schöneres als draussen in freier Natur Yoga zu machen? Wir üben unter schattigen Bäumen, auf saftiger Wiese mit Blick auf den See und erleben jedes Mal ganz neu mit verschiedenen Einflüssen wie

Wetter, Badegästen und TeilnehmerInnen. Geniesse deinen Ausflug an diesen wunderschönen Kraftort. Bitte nimm deine Yogamatte mit.
 CHF 15.- wenn möglich passend für's Yoga, plus Badieintritt





Klang Meditation

Freitag von 19 - 20.10 Uhr
8. September, 13. Oktober, 10. Nov.
am 1. Dezember Meditation für den
Frieden 19 - 21 Uhr (siehe weiter
unten)

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



Bewusstes Atmen

Sonntag, 1. Oktober 10 - 13 Uhr

Atme dich gesund mit Pranayama
Warum ist der Atem so wichtig?

Versuche einfach mal damit aufzuhören, dann
weißt du warum. Der Atem ist unser Lebens-
rhythmus. An diesem Workshop finden wir Ruhe
und Musse in der Atempraxis. Wir haben Zeit, die
Übungen lange zu praktizieren und ihren wahren

Nutzen daraus zu erfahren. Du kannst eine Öffnung und Reinigung erfahren,
vielleicht löst sich auch ein emotionaler Druck. Du lernst verschiedene Atem-
techniken „Pranayamas“ kennen und anzuwenden. Prana ist unsere fein-
stoffliche Energie und Pranayama bedeutet soviel wie die Vertiefung und
Regulierung des Atems durch Achtsamkeit. Es führt Körper und Geist ein eine
Einheit und der normalerweise unbewusste Atem wird bewusst gemacht.
CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee oder Wasser





Heiltönen - singen aus der Seele mit Andrea

www.andrea-gruner.com

Samstag, 11. November 10 - 18 Uhr

Sonntag, 12. November 10 - 15 Uhr

Heilenergie von Herz zu Herz

Bereits zum zweiten Mal haben wir Andrea eingeladen. Das Seminar letztes Jahr war sofort ausgebucht. Andrea ist eine sehr einfühlsame und wunderbare Kursleiterin und das Wochenende mit ihr wird wieder sehr bereichernd und berührend. Wir stellen Kontakt zu unserem inneren Heiler her und lernen, die Stimme zur Übertragung von Heilfrequenzen einzusetzen. Wir nähern uns dem Seelengesang und der Seelensprache mit Übungen und Channelings aus der geistigen Welt.

CHF 280.- inkl. Tee und etwas zum knabbern.

Exklusive gemeinsames Mittagessen am Samstag, am Sonntag bitte etwas mitbringen, da die Pause kürzer ist.

Melde dich rasch an, um dir einen Platz zu sichern, die Platzzahl ist beschränkt.



Yin Yoga mit Klangbegleitung

Sonntag, 19. November 10 - 13 Uhr

Yin Yoga besteht vorwiegend aus innerer Praxis. Sie ist nährend, annehmend, meditativ. In den lang gehaltenen Yoga-Stellungen kommen wir ganz im Moment an, mit allem was ist: Gefühlen und Körperwahrnehmungen. Je

länger wir in den Stellungen bleiben, desto stärker tauchen wir in Prozesse ein die beseelen und befreien. Lass alles zu, alles darf sein.

Du wirst manchmal eine Hand oder eine Klangschale auf deinem Körper spüren. Du darfst mitsummen, tönen und loslassen. Und du wirst unterstützt von einfühlsamen Klängen und Tönen. Geniesse diese spezielle Praxis für dein Wohlergehen und zur Ruhe kommen.

CHF 60.- inkl. Zwischenverpflegung und Tee





Klang-Meditation für den Frieden

Freitag, 1. Dezember 19 - 21 Uhr

Der Friede beginnt im eigenen Herzen
Wir singen Friedenslieder und Sanskrit Mantras, praktizieren das hawaiianische Vergebungs-Ritual Ho'oponopono, werden still und tauchen ein in die Welt der Klänge. So spüren wir, wie der innere Frieden sich ausbreitet. Alle sind willkommen!

Je mehr je besser – je höher geht die Schwingung.
Spende nach eigenem Ermessen, gib was es dir Wert ist.



Mantra-Abend mit Kakao-Zeremonie

Samstag, 9. Dezember 18 - 21 Uhr

mit Désirée, Anja und Sascha
Herzöffnend und energievoll
Diese Band schafft es, alle Anwesenden zu erreichen und wunderbar miteinander zu verbinden. Ihre kraftvollen und schönen Mantras wirken tiefgreifend und lassen uns eintauchen in

eine liebevolle Atmosphäre. Die vorausgehende Kakao Zeremonie nährt unsere Seele und verbindet uns mit Mutter Erde. Mit offenem Herzen und hingebungsvoll können wir so unsere Energie zum Wohle aller fließen lassen. Ausgleich nach eigenem Ermessen (Vorschlag CHF 30.-)





Meditation mit Michèle

jeden Donnerstag von 8 – 9.10 Uhr

Meditation ist ein Zustand des "sein's" ohne Absicht, ohne Anstrengung ohne etwas zu müssen oder zu sollen. Wir beginnen mit einer Bewegungsmeditation im Stehen zu den Heilklängen Ra Ma Da Sa. Danach richten wir uns im Sitz ein und üben die Wechselatmung für einige Zeit. Dann versenken wir uns in die Adhara Meditation. Dabei konzentrieren wir uns

jeweils eine gewisse Zeit auf 18 verschiedene Vitalpunkte im subtilen Körper. Das Bewusstsein kann sich ausdehnen, wir nehmen alles wahr und verweilen ganz bei uns. Nach der Meditation lösen wir die Sitzstellung auf und dehnen uns genussvoll im Vierfüßler und im Liegen. Der Abschluss bildet die Shavasana Stellung. Auf Spendenbasis, gib was es dir wert ist.



Meditation mit Armin

jeden Montag von 19.30 – 20.30 Uhr

im Medizin Raum

Aufladen, verbinden und entspannen
Diese dreiteilige Meditation beinhaltet
Aufladeübungen im Stehen 20 Min.
Nimrad-Meditation sitzend 20 Min.
Hong-So Meditation sitzend 20 Min.
Ausgleich nach eigenem Ermessen

