

YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



November 2020

लेबेन हे होइइत, हे वाकडे वाकडेन.
इंते त्रायेन - वेरत्रायेन:

मार्तिन हार्तमन्न

Namasté ihr lieben Yogis und Yoginis

Was für ein Durcheinander in unserer Welt! Was für ein Durcheinander in unserem Verständnis von Leben und Tod! Ich plädiere dafür, dass wir uns die Freude am Leben nicht nehmen lassen und wie Leuchttürme für andere ein Beispiel sind. Zum Glück gibt es Yoga und Meditation, welche uns immer wieder zu unserem Kern führen, uns zentrieren und „bödeln“. Hier sind wir in Sicherheit, in unserem inneren Frieden und können gelassener auch im Aussen bleiben.

Viele spirituelle Lehrer von Ost bis West sagen, dass wir in einem Prozess der Umwandlung sind. Astrologen sagen, dass die harmonische Verbindung von Jupiter und Neptun unter anderem für eine spirituelle Haltung zum Leben steht und dies ein Jahr der Grundsatzentscheidungen sei. In den Veden steht, (vor 5000 Jahren geschrieben!) was wir gerade in jetzt erleben - inkl. exzessivem Händewaschen....

Niemand kann sich all dem entziehen, es scheint wie vorbestimmt und es kommt jetzt darauf an was wir daraus machen. Dazu möchte ich euch eine Botschaft der Hopi-Indianer weitergeben, ich im Netz gefunden habe: „Dieser Moment, den die Menschheit gerade erlebt, kann als Pforte oder als Loch betrachtet werden. Die Entscheidung, ins Loch zu fallen oder durch die Pforte zu gehen, liegt an euch. Wenn ihr das Problem bedauert und rund um die Uhr Nachrichten konsumiert, mit negativer Energie, dauernd nervös, mit Pessimismus, werdet ihr in dieses Loch fallen. Aber wenn ihr die Gelegenheit ergreift, euch selbst zu betrachten, Leben und Tod zu überdenken, für euch und andere Sorge tragt, dann werdet ihr durch das Portal gehen. Sorgt für euer Zuhause, sorgt für eure Körper. Verbindet euch mit eurer spirituellen Heimat. Wenn ihr euch um euch selber kümmert, kümmert ihr euch gleichzeitig um alle anderen. Unterschätzt nicht die spirituelle Dimension dieser Krise. Nehm die Perspektive eines Adlers ein, der von oben das Ganze sieht mit erweitertem Blick. Es liegt eine soziale Forderung in dieser Krise, aber genauso eine spirituelle. Beide gehen Hand in Hand. Ohne die soziale Dimension fallen wir in Fanatismus. Aber ohne die spirituelle Dimension fallen wir in Pessimismus und Sinnlosigkeit. Ihr seid vorbereitet, um durch diese Krise zu gehen. Nimm deinen Werkzeugkasten und verwende alle Werkzeuge, die dir zur Verfügung stehen. Lerne Widerstand am Vorbild indianischer und afrikanischer Völker: Wir wurden und werden noch immer ausgerottet. Aber wir haben nie aufgehört zu singen, zu tanzen, ein Feuer anzuzünden und Freude zu haben. Fühle dich nicht schuldig, Glück zu empfinden während dieser schwierigen Zeiten. Es hilft überhaupt nicht, traurig und energielos zu sein. Es hilft, wenn jetzt gute Dinge aus dem Universum kommen. Durch Freude leistet man Widerstand! Auch wenn der Sturm vorübergezogen ist, wird jeder einzelne von euch sehr wichtig sein, um diese neue Welt wieder aufzubauen. Ihr müsst stark und positiv sein. Und dafür gibt es keinen anderen Weg, als eine schöne, freud- und lichtvolle Schwingung zu bewahren. Das hat nichts mit Entfremdung (Weltfremdheit) zu tun. Es ist eine Strategie des Widerstands. Im Schamanismus gibt es einen Ritus des Übergangs, genannt „die Suche nach Weitsicht“. Sie verbringen ein paar Tag allein im Wald, ohne Nahrung, ohne Wasser, ohne Schutz. Wenn sie durch die Pforten gehen, bekommen sie eine neue Sicht auf die Welt, weil sie sich ihrer Ängste, ihrer Schwierigkeiten gestellt haben. Das ist es, was nun von euch verlangt wird. Erlaube dir, diese Zeit dafür zu nutzen, deine Rituale zum Suchen deiner Visionen auszuführen.

Welche Welt möchtest du für dich erschaffen? Das ist alles, was du momentan tun kannst: Gelassenheit im Sturm. Bleib ruhig, bete täglich . Mach es dir zur Gewohnheit, das Heilige jeden Tag zu treffen. Gute Dinge entstehen daraus. Was jetzt aus dir kommt, ist das Allerwichtigste. Und singe, tanze, zeig Widerstand durch Kunst, Freude, Vertreuen und Liebe. Widerstehe!

Für mich ist diese Zeit wie eine schwere Geburt, die mit Schmerzen, mit Schwierigkeiten einhergeht – doch was für ein Wunder daraus wird, weiss jeder der schon mal Mutter oder Vater geworden ist. Wir sind noch mitten in den Wehen, es tut weh und wir sehnen uns nach Erlösung. Es dauert noch, doch müssen wir stark bleiben. Glaube an dich, vertraue, lass dein Herz sprechen und – es wird, was du daraus machst.

Herzlichst
Michèle



Yoga an Pfingsten 2021

21. – 24. Mai 2021 in Aetingen im Stillehaus mit Sauna und Feuer-Ritual

Das Haus steht im Bucheggberg mit Sicht auf die Alpen und das Mittelland. Frisch zubereitetes und vegetarisches Essen. Seelennahrung mit Herz zwei Mal pro Tag mit Yoga, Meditation und Anderem. Komme ganz bei dir an und geniesse eine Zeit voll Freude und Ruhe. www.stillehaus.ch

CHF 660.- inkl. allen Yogaeinheiten, 3 Nächte im Doppelzimmer mit Halbpension, Z'vieri und Getränken und täglichem Saunagang, Zimmer werden nach Eingang der Anmeldung vergeben, min. 10 Personen, Anmeldung bis Ende Februar!



Yoga Nidra - Yogischlaf

Freitag, 27. November und 18. Dezember, 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, ohne Vorkenntnisse. Lass dich durch Meditation und die Tiefenentspannung

führen und gönne Körper, Geist und Seele eine tiefe Erholung.

CHF 40.- inkl. Geschichte, Tee und Knabbereien



Yoga für den Rücken

Sonntag, 22. November 2020, 10 - 13h

Aktive Entspannung gegen Rückenschmerzen!
Die 55 Positionen des Krokodils können von allen, ob jung oder alt, ob geübt oder ungeübt, ausgeführt werden. Die Übungen strecken, kräftigen und entspannen die Wirbelsäule. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Mühelos

werden weich fließende Sequenzen trainiert, die jederzeit und überall mit geringem Aufwand praktiziert werden können.

Ich zeige dir Yogaübungen, die du leicht auch zu Hause machen kannst. Sie wirken vorbeugend und können auch bei leichten Beschwerden geübt werden. Die positiven Wirkungen sind unverkennbar.

CHF 60.- inkl. Zwischenmahlzeit und Tee



STUNDENPLAN 2020 19. Oktober - 18. Dezember

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich. Interessierte melden sich für eine Probelektion (25.-) oder einen festen Platz an:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 Plätze
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	7 Plätze
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	3 Plätze
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 Plätze
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 Plätze
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	6 Plätze
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5 Plätze
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5 Plätze
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1 Plätze
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5 Plätze
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	15 Plätze
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	no limit
Do und Fr	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage

Wir halten uns an das Schutzkonzept des Schweizer Yogaverbandes! www.swissyoga.ch
Dank der Raumgrösse dürfen wir weiterhin ohne Maske Yoga üben. Pro Person 4m2 bei 100m2 Raumgrösse sind kein Problem. Die Gruppen sind nicht grösser als max. 15 Personen. Zusätzlich gibt es wieder parallel Zoom Unterricht für alle welche sich zu Hause sicherer fühlen. Bitte teilt mir mit, wenn ihr jeweils eingeladen werden wollt.



Thai Yoga Massage

Termin nach Vereinbarung Donnerstag und Freitag

Die Thai Yoga Massage hat ihre Wurzeln im Yoga, Ayurveda und Buddhismus und ist eine ganzheitliche, meditativ orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt. Mit rhythmischem, achtsamen Druck der Hände, Daumen, Unterarmen und Füßen entlang der Energielinien wirst du mit behutsamen, gezieltem Einsatz des Körpergewichts, mit Dehnungen, Gelenkmobilisationen und

schaukelnden Bewegung ins Schwingen und Fliesen gebracht. Probiere es einfach selber aus oder mach deinen Liebsten eine Freude mit einem Geschenk-Gutschein. CHF 100.- 1Std / CHF 120.- 1.5Std / CHF 140.- 2Std



Achtsamkeits-Meditation

jeden Donnerstag-Morgen um 8 Uhr

Meditation in einer Gruppe erhöht die Energie und führt in einen tieferen und intensiveren Zustand. Wir bewegen den Körper zuerst sanft in der Ra-Ma-Da-Sa Heilmeditation, beruhigen den Geist mit der Wechselatmung und üben uns in der Adhara Meditation, indem wir uns nacheinander auf achtzehn Energiepunkte im

feinstofflichen Körper konzentrieren und unsere Wahrnehmung schulen. Du bist in unserer kleinen Gruppe herzlich willkommen.



Klang-Meditation

**jeden 2. Freitag im Monat 19 - 20.10h
13. November und 11. Dezember**

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 körperliche Übungen, Meditation im Nimrad sitzend und Klang-Meditation im Liegen.

CHF 20.- bis 30.- pro Personen nach eigenem Ermessen

