

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



November 2023

बिड़त वेतु ते दान लोके ह्यदालेन –

होदर हातु त्तु ह्यदालेन बुद्धवैभा

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Yoga ist etwas, das in jedem Moment stattfinden kann, Yoga ist Bewusstheit, Präsenz. Wenn wir dahin kommen, dass Yoga nicht nur Körperübungen sind, dann sind wir auf dem besten Weg uns ganzheitlich zu entwickeln.

Ich suche nicht – ich finde: Suchen ist, wenn man von alten Dingen ausgeht, und im Neuen das bereits Bekannte wiederfindet. Finden ist etwas völlig Neues, neu auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer. Die Ungewissheit solcher Wagnisse können nur jene auf sich nehmen, die sich im Ungeborgenen geborgen wissen, die in der Führerlosigkeit geführt werden, dich sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, die sich vom Ziel ziehen lassen und nicht – menschlich beschränkt und eingengt – das Ziel bestimmen. Pablo Picasso

Mittlerweile bin ich in meinem fünfundfünfzigsten Lebensjahr auf diesem Planeten angekommen. Und wenn ich so zurückblicke, bin ich bis hierher ganz gut über die Runden und durch die Tage und Jahrzehnte gekommen. Nun bin ich in meinem dritten Lebensabschnitt, mit Sicherheit habe ich schon die Hälfte meines Lebens gelebt und ich frage mich: was mache ich mit der restlichen Zeit, die mir hier auf Erden noch geschenkt wird?

Nicht nur mir kommt es so vor, als dass sich die Zeit eine Spur schneller dreht und ich allem irgendwie hinterherhechte. Wahrscheinlich hat diese Geschwindigkeitsempfindung ja mit dem Altern generell zu tun und für mich auch mit den immer schnelleren sozialen Medien, die mich oft überfordern. Ich nehme eine grosse Unruhe und Unverbindlichkeit bei den Menschen wahr. Hat es mit all den tiefen Verunsicherungen und medial geschürten Ängsten der letzten Jahre zu tun?

Wenn alles im Leben mehr oder weniger rund läuft, wenn wir nicht auf Hindernisse, Grenzen oder Kritik stossen, dann schleicht sich manchmal eine oberflächliche Routine ein. Diese überdeckt das gesunde Hinterfragen, das erfrischende Lebendige, den tapferen Krieger und die kindliche Neugier.

Eigentlich will uns jede Krise, jede Schwierigkeit und jedes Problem packen, schütteln und ehrliche und persönliche Fragen stellen. Wenn wir aber nur damit beschäftigt sind, auf Biegen und Brechen die bekannten und gewohnten Zustände aufrecht zu erhalten, dann lassen wir wahrscheinlich einzigartige Lebenschancen ungenutzt vorbeiziehen.

Yoga lädt uns dazu ein, dass wir uns immer wieder wichtigen Lebensfragen widmen und über den Tellerrand blicken.

Ich möchte weiterhin meine Strahlen ausbreiten und Menschen einen Raum geben, um sich selber zu spüren, und Impulse geben, damit es den Menschen gut geht und jeder sich nach seinen Bedürfnissen entwickeln kann.

Herzlichst
Michèle

Im Text sind zum Teil (leicht abgeänderte) Auszüge aus einem Artikel von Florian Palzinsky eingeflossen, welcher mich inspiriert hat.



Es hat noch einen freien Platz!!!



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

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.

Andrea ist ein wunderbarer Mensch mit einem sehr sensitiven und achtsamen Einfühlungsvermögen. Sie unterstützt dich genau da, wo es nötig ist, und vielleicht ist das ganz woanders, als du dir das jetzt vorstellst. Das ist für mich immer wieder das Wunder. Nicht das was ich glaube oder denke ist wichtig, sondern das, was ganz tief in mir drin lebt und arbeitet. Da hin zu kommen, ist für uns oft sehr schwierig oder ist verdeckt, verängstigt, unterdrückt, nicht liebgewonnen... Durch dieses Seminar und die Präsenz von Andrea kommst du an deinen innersten Kern. Heilsam, berührend, wunderschön!

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

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



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 - umso höher geht die Schwingung.

Spende nach eigenem Ermessen und 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.-)

*****PFINGST-YOGA-RETREAT*****

17. - 20. Mai 2024

Auf dem Foto siehst du das „stille Haus“ in Aetingen vom Garten her, wo wir mit Blick auf die Alpen in stilvollen Zimmern wohnen. Rechts der Anbau, das ist der Yoga-Raum mit grossen Panorama-Fenstern.

Mehr Infos: <https://www.yoga-raum.eu/retreat-und-ferien>



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 ist wie folgt:

freie Plätze:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	6
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
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	1
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	5
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	bis 26. April
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab Mitte Mai
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage



Man muss Geduld haben gegen das Ungelöste im Herzen
und versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben
wie verschlossene Stuben und wie Bücher,
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum
alles zu leben.

Wenn man die Fragen liebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages in die Antwort hinein.

Rainer Maria Rilke

