

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



April 2024

ज्ज्जन वेणु वेदोदेल च्चत्तव्वाएण च्चत्तव्वाइत्.
इत्ते लल्लए णिउत्तोल्लिङ्ग
उइत्त

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte
Jemand fragt Osho: Wie kann ich in einer Welt voller Krisen

lernen, mehr Vertrauen in die Menschen oder in meine Situation zu haben? Osho: „Du hast eine falsche Vorstellung von Vertrauen. Vertrauen bedeutet nicht, jemandem zu vertrauen – es ist keine Beziehung. Vertrauen ist eine Qualität in dir. Wenn ein Mensch voller Vertrauen ist, bedeutet das nicht, er vertraut auf etwas, er vertraut einfach, das ist seine Unschuld. Auch wenn er betrogen wird, spielt das keine Rolle, denn Vertrauen ist wertvoller als jede Kleinigkeit, um die er betrogen wird. Du kannst ihm alles nehmen, aber sein Vertrauen kannst du ihm nicht nehmen.“

Vertrauen ist dein inneres Wachstum, deine höchste Bewusstheit.

Du solltest lernen, bewusster und aufmerksamer zu werden, um dir selbst zu vertrauen. Vertraust du dir selber? Wenn du dir selber vertraust, brauchst du keinen bestimmten Grund. Du vertraust bedingungslos. Und aus diesem bedingungslosen Vertrauen wachsen viele Zweige: Du wirst du einem riesigen Baum mit vielen Blättern. Du vertraust der Liebe, du vertraust der Wahrheit, der Andacht, der Schönheit. Du vertraust einfach, weil dein Herz voller Vertrauen ist und es nicht einmal einen Hauch von Misstrauen gibt. Selbst wenn du misstrauen wolltest, du kannst es nicht. Erst wenn du nicht misstrauen kannst, selbst wenn du es willst, bist du in der Mitte deines Selbst angekommen, und aus ihr entsteht das Vertrauen in die Existenz, ins Leben, in die Mensch, in die Bäume. „

>>> Schenke dir ein Yoga-Retreat, lass den Alltag hinter dir und gönne dir ein langes Wochenende ganz für dich. Komme auf dieser Reise sanft bei dir an und kehre beschenkt und gestärkt mit Lebensfreude, Verbundenheit, Vertrauen und Liebe wieder in den Alltag zurück. Dies kannst du mit uns erleben, wir freuen uns auf Dich!

VOM 17. - 20 MAI IM STILLE HAUS IN AETINGEN - es hat noch 4 freie Plätze!

>>> Wohnst oder arbeitest du in der Nähe von Kriegstetten und möchtest über die Mittagszeit etwas für dich tun?

Wir suchen Interessierte für die Montag-Mittag Power Yoga Stunde von 12.10 - 13.20.

Bis am 22. April hat der Yoga-Raum Frühlingspause.

Ich wünsche dir schöne Ostern und lass deine Äste, Blätter und Blumen sich entfalten.

Herzlichst Michèle



NOCH 4 FREIE PLÄTZE



Yoga an Pfingsten eine sanfte Reise zu dir selbst

17. - 20. Mai im Stille Haus Aetingen

mit Sicht auf die Alpen und das Mittelland. Lass den Alltag hinter dir und gönne dir ein paar Tage nur für dich. Stilvolle Doppelzimmer, ländliche Umgebung, schöner Garten, Sauna, leckere, vegetarische Mahlzeiten. Pfingst-Feuer am Waldrand und jeden Tag Yoga, Meditation

und mehr in guter Gesellschaft. Kleine Gruppe, max. 12 TeilnehmerInnen
Individuelle energetische Behandlungen sind vor Ort möglich.

CHF 660.- pro Person all inklusive

Melde dich jetzt an: <http://www.yoga-raum.eu>



Yoga - eine sanfte Reise zu dir selbst

Yoga an einem aussergewöhnlichen Ort, ursprünglich, echt, friedlich und abseits von Touristenpfaden. Das Stille Haus steht im solothurnerischen Bucheggberg mit Sicht auf die Alpen und das Mittelland.

Zwei Mal pro Tag gibt es Yoga, Pranayama, Meditation und etwas Philosophie um dich nach innen zu verbinden und ganzheitlich zu erfahren.

Ruhe findest du im gemütlichen Aufenthaltsraum mit Büchern und Klavier oder unter dem Dach in der Jurte. Jeden Abend ist die Sauna für dich geheizt und auch der schöne Garten lädt ein zum verweilen und einfach sein. Der Ort ist ideal für Spaziergänge/einfache Wanderungen ab dem Haus. Nimm dir Zeit für dich oder geniesse die Verbundenheit in der Gruppe. Sei frei und schau, was dir gut tut.



Es hat noch vier Plätze

Anmeldung und Information:
michele@yoga-raum.eu
079 287 39 60
armin@nimrad-energie.com
076 539 99 42



Von Herzen möchten wir dir das weitergeben, was uns das Leben jeden Tag schenkt:
Lebensfreude, Verbundenheit, Vertrauen und Liebe

Komme sanft bei dir an.
Spüre in diesen Pfingst Yoga-Tagen bewusst deinen Körper.

Wir haben das Stille Haus in Aetingen ganz für uns. Die stilvollen Zimmer bieten alles was du brauchst und haben ein wunderbares Raumklima. Das vegetarische Essen ist ein Traum, frisch und sehr lecker zubereitet von Désirée, welche im gleichen Haus wohnt. Die ländliche Umgebung lässt uns zur Ruhe kommen und tut dem Auge gut. Am nahen Waldrand machen wir ein schönes Pfingst-feuer-Ritual und feiern uns und das Leben...
Armin nimmt seine grosse Trommel, die Motherdrum mit und gibt in den freien Zeiten auf Wunsch Behandlungen - ganz auf Dich abgestimmt.

Lass den Alltag hinter dir und gönne dir ein paar Tage für Dich.

CHF 660.- pro Person inklusive allen Yogaeinheiten, Kost und Logis, Sauna
Die Behandlungen von Armin sind auf Spendenbasis.
Gib, was es dir wert ist.



Weitersagen erlaubt





Yoga am Mittag

ab sofort wieder am Montag 12.10 - 13.20

Wer hat Lust, am Montag Mittag Power Yoga zu üben? Ich möchte diese Gruppe gerne wieder reaktivieren. Dafür braucht es noch zwei bis drei regelmässige TeilnehmerInnen. Es macht Spass und tut dir gut. Ich freue mich auf Dich.

Bei Interesse und Fragen melde dich gerne unter: <http://www.yoga-raum.eu>



Yoga Nidra

Freitag, 26. April 19 - 21 Uhr

danach Pause bis September

Entspanne deinen Körper, lass Gedanken und Gefühle zur Ruhe kommen. Wir üben im sitzen und in der Rückenlage. Yoga Nidra ist eine systematische Methode, um physische, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen. Es ist für jeden Menschen geeignet und braucht

keine Vorkenntnisse. Du musst nichts tun, ausser bequem am Boden liegend der Stimme zuzuhören und deine Wahrnehmung auszudehnen. Der Abend beginnt mit einer besinnlichen Geschichte gefolgt von Meditation und der einstündigen Yoga Nidra Übung im liegen.

CHF 40.- pro Person inkl. Sankalpa-Stein, Schlummertee und Bettmümpfeli



Yoga am Äschisee

Freitag, ab Mitte Mai 18 - 19 Uhr

Yoga am Kraftort unter freiem Himmel im Strandbad am Burgäschisee. Yeah!

Es ist immer wieder ein besonderes Erlebnis draussen in der Natur Yoga zu üben. Du bist herzlich willkommen. Lass dich überraschen von der Stimmung, dem Wetter, von dir.

Bitte nimm deine Yogamatte mit.

CHF 15.- (plus Strandbadeintritt)



Klang-Meditation mit Armin

Freitag, 3. Mai 19 - 20.10 Uhr
und 7. Juni

Hier kannst du dich ganz fallen lassen und deine Zellen mit Lebensenergie auffüllen. Wir beginnen mit Auflade-Übungen im Stehen, einer geführter Meditation im NIMRAD (Energiekreis mit Bergkristall) sitzend und einer langen Klang-Reise auf

dem Boden liegend. Lass dich von tiefen Klängen und Schwingungen an einen Ort der Ruhe und Entspannung führen.

CHF 20.- bis 30.- nach eigenem Ermessen



Ayurvedische Massagen mit Monique

8. - 15. Juni bei Armin im Medizinraum

Monique, eine liebe Freundin kommt von Holland auf ihrer Europareise eine Woche bei uns auf Besuch und bietet ihre wunderbaren und sehr empfehlenswerten ayurvedischen Ölmassagen an. Jeden Tag ist eine Massage à 2 Std. geplant. Melde dich bei Interesse rasch. Der Termin kann individuell

abgemacht werden. CHF 150.- pro Sitzung.



>>> Eine Bitte an alle Yoga-SchülerInnen: Solltet ihr doch einmal eure Yoga-Stunde nicht besuchen können, denkt bitte daran, euch so bald wie möglich abzumelden! Wenn ihr z.B. zu einem Geburtstag eingeladen seid, wisst ihr das bestimmt meist etwas früher. Es kann niemand euren Platz einnehmen zum vor- oder nachholen, wenn ich das erst ein paar Stunden vorher weiss oder ihr einfach nicht erscheint! Natürlich gibt es andere, unvorhergesehene Fälle, wo es nicht anders geht. Ich danke euch, wenn ihr mitmacht, denn nur so funktioniert dieses System. Bitte habt Verständnis, wenn ich nicht sofort auf eure Nachricht antworte, da ich oft mehrere Stunden nacheinander unterrichte. <<<



STUNDENPLAN

22. April - 5. Juli 24

Du kannst jederzeit in das Semester einsteigen, das Kursgeld verringert sich entsprechend. Melde dich für einen festen Platz an oder komm vorher in eine Schnupperlektion (bitte CHF 25.- in bar mitbringen) Du bist jederzeit herzlich willkommen!

freie Plätze:

MONTAG CHF 250.-	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	Warteliste
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG CHF 275.-	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	7
DONNERSTAG CHF 250.-	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	3
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
FREITAG CHF 250.-	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	6
	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	freie Termine

