

# YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Mai 2024

लडोन वडङ्ग डेत नोतेत एएडर वडङ्ग ब्रोडर कानन तेके एएके नोतेतडु  
तेकरेडन. वेडर वडङ्ग डेत नो पनडु, नोतेत नो डुडेतएरन, तेकरेडन ठवेडर  
डुडडेतएरन.

एङ्ग जेएङ्ग

**Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte**

Unser Leben ist eine spannende Reise, in deren Verlauf unser Weg nicht immer klar erkennbar ist. Jeder Augenblick steckt voller Wunder und Möglichkeiten. Plötzlich tauchen Hindernisse auf oder Abzweigungen. Auf uns warten Irrwege, Sackgassen und auch einige Stolpersteine. Wie können wir unsren Weg also finden? Woran erkennen wir, dass er der richtige ist?

Wie bei jeder Reise geht es im ersten Schritt darum, herauszufinden, wohin wir eigentlich wollen. Was ist unser Ziel, wonach suchen wir im tiefsten Innern unseres Herzens? Antworten finden wir nicht im Aussen. Und auch nicht am fernen Horizont unserer Zukunft. Wir finden sie, indem wir unser Herz um Hilfe bitten. Seinen Botschaften lauschen und ein Bewusstsein für seine Wünsche entwickeln. Ein Bewusstsein für unser wahres Selbst. Starten können wir jederzeit. Dafür gibt es keinen perfekten Zeitpunkt in der Zukunft. Denn das Erwachen ins Leben kennt kein Alter, keine Krankheit, keine Behinderung. Schon ein einziger bewusster Moment innerer Freiheit kann die Ketten der Vergangenheit für immer sprengen – und plötzlich bist du bereit, dich auf die Suche nach deinem eigenen Weg zu machen. Um diesen zu finden, solltest du dir über folgende Dinge klar werden: Wo stehst du momentan, welche Lebenssituation hast du bereits gemeistert, welche Erfahrungen hast du bisher gesammelt?

Textauszug von Christiane Schönemann

Yoga ist für mich immer wieder ein wichtiger Wegweiser auf meinem Lebensweg. Noch nie hat er mich in die Irre geführt und voller Vertrauen und freudig folge ich ihm. Ich begleite dich gerne ein Stückchen in deiner Entfaltung und freue mich, wenn auch dir Yoga die Richtung weisen kann auf deinem Weg.

Herzlichst *Michèle*

>>> Neu! Yoga mit Laura, jeden Mittwoch 19.30 – 20.30 Uhr auch zum vor- oder nachholen  
[WWW.LAURA-LUMINA.COM](http://WWW.LAURA-LUMINA.COM)

>>> 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 2 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.**

# NOCH 2 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 98 42



Pfingst-Retreat  
mit Michèle & Armin

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.

[www.nimrad-energie.com](http://www.nimrad-energie.com)



[yoga-raum.eu](http://yoga-raum.eu)

Weitersagen erlaubt





# NEU Yoga mit Laura

**1. Mai - 17. Juli Mittwoch 19.30 - 20.30**

Gehörst du zu den Menschen, denen es wichtig ist, sich langfristig etwas Gutes zu tun? Dann melde dich jetzt zum Yogablock mit Laura an. Auf ihrer Webseite [www.laura-lumina.com](http://www.laura-lumina.com) findest du Infos über die Yogastile und mehr. Der Unterricht findet im Yoga-Raum in Kriegstetten statt. Die Stunde darf auch zum vor-

oder nachholen genutzt werden.

11 Lektionen CHF 330.-



# 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 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 ist entweder am

Morgen 10-12 h oder am Nachmittag 16-18 h.

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. <<<



# S T U N D E N P L A N

## 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	1
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG CHF 275.-	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	7
MITTWOCH CHF 330.-	19.30 - 20.30	Hatha Resorativ	Yoga-Raum	8
	1. Mai - 17. Juli	Yoga mit Laura		
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	2
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
FREITAG CHF 250.-	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4
	18.00 - 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab Mitte Mai
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	ab 27. Sept
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	freie Termine

