

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Juni 2022

जोहान्नीईएएए

आर्ण वेएन बेएएएएन एओएन एएएए, एएएएएन इओके एओए एएएएएएएएन इन वेओ नओकेओएए, इन वेएन एएएए, एएएएएएन इओएएन हेओी ओइ बेएएए, एओए एएएएएओ इओके एओएओएए, आए वेएन बेएएएएन एएएएएन वेओओएएन, नओओए हेओओ लओएर वेएन बेएएए एेन एएएए, एएएएएएन इओके एओए एओवेएर एओएएएन – इओएनए हओ वेओ नओओ एओओएएएएन

लओओ वेओओएएएएएए (1867-1918)

Namasté liebe Yogis und Yoginis, liebe Interessierte

Über Pfingsten ziehen wir uns bewusst zurück (retreat) ins Stille Haus in Aetingen um uns ein paar Tage lang der Yoga Praxis und der Verbundenheit mit uns selber zu widmen. Solche Auszeiten tun gut – weg vom Alltag und unseren Gewohnheiten und sich einfach die Zeit nehmen für sich selber. Wir leben in einer ungewissen Zeit und einige haben vielleicht etwas ihren Halt oder die Orientierung verloren. Die Gemeinschaft von Gleichgesinnten gibt uns wieder Kraft und Vertrauen in das Leben. Es geht weiter – und wir entscheiden jeden Tag über das Wie.

Pfingsten ist ein urchristliches Fest, welches uns in seinem Kern zeigt, was wirklich wichtig ist. Schwester Clarens Helfer beschreibt es so: " ...Da hörten alle plötzlich ein gewaltiges Brausen und es erschienen Zungen wie von Feuer, die sich verteilten und sich auf alle niederliessen. Alle wurden vom Heiligen Geist erfüllt. Von diesem Ereignis an verloren die Jünger ihre Angst vor Verfolgung und Anfeindung und fingen an öffentlich ihren Glauben an Jesus zu bezeugen. Pfingsten geschieht auch heute noch, wenn wir uns begeistert für das einsetzen, was Jesus wichtig war: dem Leben dienen und sich einsetzen für Liebe und Mitgefühl allen Lebewesen gegenüber..."

Mit der Sommersonnwende am 21. Juni beginnt der Sommer und die zweite Hälfte des Jahres. Im schamanischen Medizinrad bedeutet die Kraft des Sommers die Hitze des Mittags, die Wandlung und die Tatkraft, die Treue sich selber gegenüber und den Mut zur Selbsterkenntnis. Der Sommer ist die Schöpferkraft, wir sind alle Schöpferwesen. An Sommersonnwende und dem Wochendende danach werden an manchen Orten immer noch die Johannisfeuer entzündet, ähnlich wie bei uns das 1. August Feuer sind das grosse lodernde Holzstöße. Die sprühenden Funken sollen ihren Segen weithin verbreiten. Und nach dem Glauben unserer Vorfahren kann die luftreinigende und transformierende Kraft des Feuers Krankheitskeime und schlechte Angewohnheiten austreiben.

Bei uns im Yogajahr beginnen die Sommerferien am Samstag 8. Juli und dauern bis nach Maria Himmelfahrt. Das neue Semester beginnt somit mit dem Dienstag, 16. August. Wie immer braucht ihr nichts zu tun, wenn ihr euren Platz behalten wollt. Für Änderungen und Wünsche meldet euch bitte bei mir. Ich freue mich auf alle bekannten und neuen Gesichter und Menschen die dazu gehören.

Ich wünsche dir eine frohe, lebendige Zeit vom Frühling in den Sommer
Herzlichst, Michèle



für dein Wohlbefinden bist du
eingeladen bei Armin's:



Klang Meditationen

Freitag von 19 - 20.10 Uhr 10. Juni

9. September und 11. November

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



für dein Yoga in der Natur:



Yoga am Äschisee

Freitag von 18 - 19 Uhr

bis ca. Mitte September bei schönem Wetter

Im Strandbad am wunderschönen Kraftort in

der Nähe von Herzogenbuchsee üben wir auf

saftiger Wiese unter Bäumen mit Blick auf den

Sonnenuntergang. Entscheide selbst ob du vor

der Stunde eine Runde im See schwimmst oder

einfach die Stimmung am Ufer geniesst.

Bitte nimm deine Yogamatte mit. Anmeldung bis Freitag Mittag: 079 287 39 60

CHF 15.- plus Badieintritt



für deine regelmässige Praxis:



STUNDENPLAN

16. August - 23. Dezember

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich.

Interessierte melden sich für eine Probelektion (25.-) oder einen festen Platz an.

Die aktuelle Belegung findest du hier:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	9
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	3
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	10
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	12
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	12
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	5
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	4
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	11
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	10
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	13
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	11
	19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	bis 29. April
	19.00 - 20.00	Open Air Yoga	Äschisee	ab 13. Mai
DO und FR	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage

DANKE BIST DU EIN TEIL UNSERER GRUPPE
