

YOGA RAUM NEWSLETTER

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



Juli 2024

ગ્રીક અને લાતિન શબ્દોના ઉદ્ભવો અને તેના અર્થોનો અભ્યાસ કરવાનો શાસ્ત્ર છે. આ શાસ્ત્રને ગ્રીક શબ્દોના અર્થોનો અભ્યાસ કરવાનો શાસ્ત્ર અને લાતિન શબ્દોના અર્થોનો અભ્યાસ કરવાનો શાસ્ત્ર એમ બે શાખાઓમાં વહેંચવામાં આવેલું છે.

SEDEC

Namasté liebe Yogini, lieber Yogi, liebe Interessierte

Der Juli ist ein guter Monat, sich für das Neue zu öffnen und Bestehendes weiterzuführen, um es irgendwann beenden zu können. Wenn wir ein begonnenes Projekt nicht beenden, können wir den Erfolg nicht ernten. Der Juli ist für viele die Zeit des Reisens. Indem wir neue Plätze besuchen, Dinge tun, die wir noch nicht getan haben, öffnen wir uns der Weite und Freiheit, die wir innerlich haben. Wir verlassen die Bahnen und erweitern unseren Horizont. Lasse deine Seele baumeln, und geniesse die Sommerzeit. So können deine Pläne ganz von allein, ohne dass du etwas dafür tun musst, die Energie gewinnen, die sie brauchen.

Es gibt auch das geistige Reisen und verschiedene Wege sich mit der geistigen Welt zu verbinden. Neben unserer alltäglichen Wirklichkeit gibt es nichtalltägliche Wirklichkeiten. Wir sind in vielen Wirklichkeiten zu Hause, und das Wechseln zwischen den Welten ist ein subtiler Prozess, den wir tagtäglich erleben. Wir können z.B. ein Buch lesen, in Inhalt wahrnehmen, Informationen aufnehmen, schauen, was dies in uns auslöst, gleichzeitig können wir Rechtschreibfehler entdecken, Schriftformate wahrnehmen, die Papierqualität erkennen sowie uns darüber klar werden, zu welcher Zeit und an welchem Ort wir dieses Buch in der Hand halten. Wenn wir mit anderen Menschen über dieses Buch sprechen, wird sich herausstellen, dass jeder andere Informationen aus dem Buch gezogen hat.

Während einer geistigen Reise begibst du dich bewusst in deine innere Welt. Alle Macht kommt von innen. Die Reise des Bewusstseins beginnt in dir. (Textauszüge von Jeanne Ruland)

Yoga ist der Weg dazu, dich immer bewusster wahrzunehmen. Vieles im Leben ist nur scheinbar unmöglich. Wenn wir Yoga machen, glauben wir immer mehr an das Mögliche. Du kommst mit dir in Verbindung und vertraust dir selber immer mehr. Wir haben alle schon oft erlebt, wie wir aus einer Yogastunde innerlich und äusserlich gestärkt und genährt herauskommen. Unmerklich ist die Zeit vergangen und wir waren ganz bei uns.

Behalte auch während der Sommer-Pause eine Praxis bei, wie du auch jeden Tag deine Zähne putzt oder dir eine Mahlzeit zubereitest. Es spielt keine Rolle, was du und wie lange du etwas tust, sondern WIE, mit welcher inneren Präsenz du es tust. Das kann ein Sonnengruss sein, eine Atemübung, eine Meditation, ein Spaziergang allein im Wald oder sonst eine bewusste Übung ganz für dich.

Wenn wir jeder für sich eine Zeitlang unterwegs sind, bleibt doch eine Verbundenheit, für die ich sehr dankbar bin. Ich freue mich schon jetzt wieder auf die Yoga-Family, wie ich euch alle oft empfinde. Habt Dank für euer Vertrauen und eure Treue. Ich wünsche euch eine wunderbare Sommerzeit. Bis bald

Herzlichst Michèle

Sommer-Ferien 6. Juli - 12. August





Yoga am Äschisee

Freitag, 18 - 19 Uhr

bei schönem, trockenem Wetter

(ausser 12. und 19. Juli)

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. Ausgleich CHF 15.- (plus Strandbadeintritt)



Klang-Meditation mit Armin

Freitag, 16. August 19 - 20.10 Uhr

13. Sep, 8. Nov, 6. Dez

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



Yoga mit Laura

YOGABLOCK HERBST

14. August – 16. Oktober

Mittwoch 19.30 – 21.00

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 findest du Infos über die Yogastile und mehr.

Der Unterricht findet im Yoga-Raum in Kriegstetten statt.

CHF 360.- 10 X 90 Minuten



STUNDENPLAN

12. August – 20. Dezember

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	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6
	12:10 – 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	5
	17:30 – 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	3
	19:00 – 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
DIENSTAG	18:00 – 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	Warteliste
	19.30 – 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	7
MITTWOCH	19.30 – 21.00	Hatha Resorativ	Yoga-Raum	8
	14. Aug – 16.Okt.	Yoga mit Laura		
DONNERSTAG	08:00 – 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5
	09:30 – 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4
	18:30 – 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
	20:00 – 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	1
FREITAG	09.30 – 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4
	18.00 – 19.00	Open Air Yoga	Äschisee	bis Mitte Sept
	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

SOMMER-FERIEN

6. JULI – 12. AUGUST

