

# YOGA RAUM - NEWSLETTER

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



August 2020

„निशुभोः कवेःपुतः, वेदइ लान नीचेत अनवेदींगत बीइइ इठ लअचेन  
लपइइ वाइ अनवेएए लअनइचेन.“  
बइत.नीवे निवेइएएन

Liebe Yogis und Yoginis, liebe Yoga-Freunde

„Ich mache mir die Welt wie sie mir gefällt“, sagt Pippi Langstrumpf. In einer Hapinez Ausgabe, die ich mir immer wieder gerne zur Gemüte führe, steht auf der ersten Seite unter dem Titel „wahre Stärke“ folgendes: Astrid Lindgren hat mit ihren Büchern den Blick auf die Kindheit tiefgreifend verändert. Pippi Langstrumpf, Michel aus Lönneberga oder Ronja Räubertochter – sie alle haben einen ausgeprägten Willen, sind kreativ, mutig und oft klüger als die Erwachsenen, die nie so recht verstanden haben, was da eigentlich passierte. Ihre berühmteste Heldin, Pippi Langstrumpf, ist nicht nur frech und lebensfroh, sie hat auch so viel Kraft, dass sie ihr Pferd hochheben kann. Und so lehrt sie jenen, die Böses im Schilde führen, das Fürchten und nimmt denen, die sich fürchten, die Angst. Und dann sagt Pippi: „Wer stark ist, muss auch gut sein“ und wird ganz nebenbei zur Philosophin. Was für ein Satz. Einer, den sich die Mächtigen und Einflussreichen durch den Kopf gehen lassen sollten. Ein Satz, der das Gerede vom Recht des Stärkeren mehr als nur in Frage stellt. Was dieses lebensmutige, sommersprossige Mädchen uns hier sagt, ist nicht weniger als das: Wer stark ist, trägt auch eine Verantwortung für alle, die schwächer sind und sich nicht zu helfen wissen. Wer hingegen seine Stärke missbraucht und mit ihr nur egoistische Ziele verfolgt, mag sich Vorteile verschaffen. So aber verengt sich der Blick, das Herz verhärtet sich. Und das, was einmal Stärke war, gerinnt irgendwann zur blossen Macht – und die kann so grau, hart und kalt wie Granit sein. Pippi Langstrumpf und ihre geistige Mutter Astrid Lindgren haben das schon immer gewusst. Und vielleicht ist es ja sogar so: Nicht nur, dass der Starke gut sein sollte – womöglich ist es überhaupt erst das Gute, das uns stark werden lässt.

Wer Yoga übt, trainiert automatisch stark und gut zu sein. Dies sind grundlegende Tugenden, die es gilt zu kultivieren. In diesem Sinne wünsche ich euch viel Gutes, das ihr erfährt und das ihr weitergeben mögt. Genießt die herrlichen Sommertage weiterhin. Ich freue mich, in zwei Wochen wieder mit euch gemeinsam an diesen Zielen zu arbeiten und euch wohlbehalten wieder zu sehen.

*Seid herzlich umarmt, Michèle*

# Neues Semester ab 10. August



## STUNDENPLAN 2020 10. August - 19. Dezember

Der Einstieg ins laufende Semester ist jederzeit möglich. Interessierte melden sich für eine Probelektion (25.-) oder einen festen Platz an:

### freie Plätze:

MONTAG	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	2 Plätze
	12:10 - 13:20	Power Yoga	Yoga-Raum	7 Plätze
	17:30 - 18:40	Slow & Deep	Yoga-Raum	4 Plätze
	19:00 - 20:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 Plätze
DIENSTAG	18:00 - 19:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	0 Plätze
	19.30 - 20.40	Power Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
DONNERSTAG	08:00 - 09:10	Meditation	Yoga-Raum	5 Plätze
	09:30 - 10:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	6 Plätze
	18:30 - 19:40	Hatha Yoga	Yoga-Raum	5 Plätze
	20:00 - 21:10	Hatha Yoga	Yoga-Raum	4 Plätze
FREITAG	09.30 - 10.40	Slow & Deep	Yoga-Raum	3 Plätze
	ab Sep. 19:00 - 21:00	Yoga Nidra	Yoga-Raum	16 Plätze
	ab Juni 19.00 - 20.00	Yoga am Äschisee	Strandbad	frei
Do und Fr	14.00 - 17.00	Thai Yoga Massage	Yoga-Raum	auf Anfrage



## Yoga am Äschisee

jeden Freitag um 19 Uhr

wieder draussen Yoga üben auf saftig, grüner Wiese unter schattigen Bäumen mit Blick auf den Äschisee. Einfach wunderschön!

Bitte Badienritt bezahlen und 15.- in bar für's Yoga mitbringen. Nimm bitte auch eine

Matte oder ein Tuch mit. Findet nur bei schönem Wetter statt. Anmeldung erforderlich: Nachricht auf 079 287 39 60

\* NEU \* NEU \* NEU \* NEU \* NEU \* NEU \*



## Nimrad-Meditation

### Entspannen und aufladen

jeden zweiten Freitag im Monat  
von 19 - 21.30 Uhr

14. August / 11. September / 9. Oktober /  
13. November und 11. Dezember

Wir beginnen mit körperlichen Auflade-Übungen

im Stehen, dann kommt die geführte Meditation im Nimrad sitzend, danach eine Entspannung in der Rückenlage und zum Abschluss Klang-Meditation im NIMRAD

Was das Nimrad ist und wie es wirkt wirst du selber erleben!

CHF 30.- / Info und Anmeldung: [www.nimrad-energie.com/kontakt](http://www.nimrad-energie.com/kontakt)



## Trommelbau-Kurs

Freitag - Sonntag 28. - 30. August 2020

An diesem Wochenende hast du die tolle Gelegenheit unter Anleitung deine ganz persönliche Kraft-Trommel zu bauen.

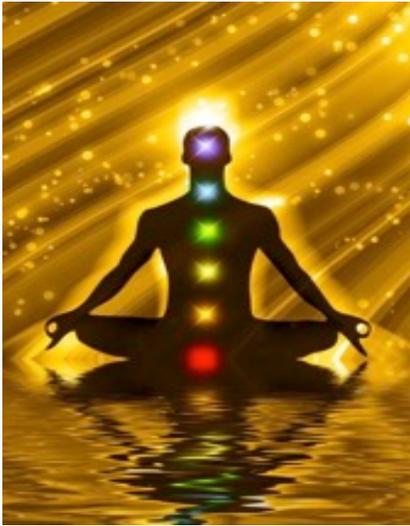
Am Freitag Abend legen wir die Tierhäute ein und filzen den Schlägelkopf. Am Samstag haben wir den ganzen Tag zur Verfügung an unserer Trommel zu werken. Schritt für Schritt entsteht in fast meditativer Arbeit unsere eigene Schamanentrommel. Der Rahmen ist aus stabilem Holz das

mit der Krafttierhaut bespannt wird, aus welchem auch das Haltekreuz geknüpft wird. Am Sonntag Morgen treffen wir uns nochmal um die Trommel in einem Ritual zu weihen und gemeinsam das erste Mal darauf zu spielen. Beginn : Freitag 17 Uhr, Ende: Sonntag 12 Uhr

Kursort: Bolken, Inkwilerstr. 18, maximal 6 Teilnehmer:innen

Preis: CHF 500.- inkl. Material und Mittagessen am Samstag

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



## Aufmerksamkeits-Meditation

**jeden Donnerstag-Morgen um 8 Uhr**

Meditation in einer Gruppe erhöht die Energie und führt in einen tieferen und intensiveren Zustand. Wir bewegen den Körper zuerst sanft in der Ra-Ma-Da-Sa Heilmeditation, beruhigen den Geist mit der Wechselatmung und üben uns in der Adhara Meditation, indem wir uns nacheinander auf achtzehn Energiepunkte im feinstofflichen Körper konzentrieren. Du bist in unserer kleinen Gruppe herzlich willkommen.

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



## Thai-Yoga Massage

**Donnerstag und Freitag zwischen 14 und 17 Uhr**

Die Thai Yoga Massage ist eine ganzheitliche, meditativ orientierte Körperarbeit, die alle Schichten unseres Seins berührt und ausbalanciert. Sie besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnbewegungen, Gelenkmobilisationen und Druckpunkten entlang der Energielinien. Die achtsamen Berührungen lösen Blockaden, entspannen das Nervensystem und wirken auf Körper, Geist und Seele. So werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und körperliches Wohlbefinden breitet sich wie von selber aus.

Die Massage findet bekleidet auf einer Bodenmatte statt. 1, 1.5 oder 2 Stunden.

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

ES IST IMMER NOCH BESSER  
VOR LAUTER LIEBE  
DEN VERSTAND ZU VERLIEREN,  
ALS VOR LAUTER VERSTAND  
DIE LIEBE.

