

HERZLICH WILLKOMMEN
ZUM

Monats Newsletter

schön, dass du da bist....!

WÖCHENTLICH DA FÜR DICH....

Juli Plan

Dienstag, 19.10h, Tschlin, Offener Geist

→ YOGA 01.07. + 08.07. + 22.07. + 29.07.2025

Mittwoch, 19.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA 02.07. + 09.07. + 16.07. + 23.07. +
30.07.2025

Donnerstag, 18.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA: 24.07.2025

→ Meditation: 03.07. + 17.07. + 31.07.2025

Kurzfristige Änderung sind möglich, werden jedoch
frühestmöglich auf meiner Homepage bekannt gegeben!



Yoga für alle Level !

Meine Yogastunden sind geeignet für alle Level und Altersstufen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Mein Stil ist stark vom Hatha & Raja Yoga geprägt und beinhaltet meditative Sequenzen sowie Pranayama.

Mein Wunsch für Dich als Teilnehmer ist es, Dich Deinem Körper wieder näher zu bringen.

Gemeinsam nähren wir das Vertrauen in Deine Wahrnehmung, üben die innere Akzeptanz und stärken Deinen Mut zur Veränderung!

Retreats - Auszeiten

Andalusien

13. September - 20. September 2025



„selbstliebe“ - aber wie geht das eigentlich? dafür gibt es keinen knopf, kein rezept, keine to-do liste. jedoch gibt es räume, in denen du aufhören darfst, dich ständig zu fragen, ob du genug bist. diese auszeit bietet dir genau diesen raum - sie ist ein ehrlicher blick nach innen. über den körper zum geist — mit yoga, atem, stille.

kraftvolle asanas am morgen, tiefe entspannung am abend.
raum für dich. für innenschau. für klarheit.

ganz egal, ob du yoga - neuling oder langjährig auf der matte bist —
diese tage sind für dich. wenn du den ruf spürst - folge ihm. komm an. bei dir. & melde dich gerne bei mir, wenn du dir die auszeit nehmen möchtest.

[Information](#)
[Anmeldung](#)

Hotel Arnica

Sonntag | 19. Oktober - Donnerstag | 23. Oktober 2025

Donnerstag | 6. November - Sonntag | 9. November 2025

[Zum Angebot](#)

Sizilien

20. Juni - 25. Juni 2026



[Informationen](#)
[Anmeldung](#)

L'orma

— Bioenergetische Massage
Seelenmassage



ENERGIE
BEHANDLUNG



YOGA
MEDITATION
PRIVAT

Freie Termine im Juli

MITTWOCH

Nachmittag | 02.07.2025 + 09.07.2025 + 16.07.2025
23.07.2025 + 30.07.2025

FREITAG

Vormittag | 18.07.2025 + 25.07.2025
Nachmittag | 04.07.2025 + 18.07.2025 + 25.07.2025

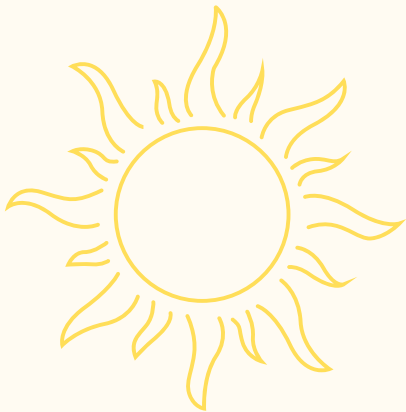
SAMSTAG | 05.07.2025 + 25.07.2025

Weitere Termine auf Anfrage

Buche jetzt
deinen Termin

Schön zu wissen...

DEIN YOGA ABC...



HEUTE S wie Surya Namaskar
in Sanskrit: सूर्यनमस्कार sūryanamaskāra u. Hindi:
सूर्यनमस्कार sūryanamaskār m.)

Gruß (Namaskara) an die Sonne (Surya).
Surya Namaskar, Sonnengruß, das
Sonnengebet, Gruß an die Sonne

Surya Namaskar – Der Sonnengruß

Eine Hommage an das Leben...

Surya Namaskar, was auf Sanskrit „Gruß an die Sonne“ bedeutet, ist weit mehr als nur eine körperliche Übungsabfolge. Es ist eine tief verwurzelte spirituelle Praxis, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Diese dynamische Abfolge von Asanas (Körperhaltungen) wird traditionell im Yoga praktiziert, um die Sonne – das Symbol für Licht, Leben und Bewusstsein – zu ehren und ihr für ihre lebensspendende Energie zu danken.

Bedeutung und Symbolik

- Die Sonne als Quelle allen Lebens

In vielen spirituellen Traditionen wird die Sonne als göttliche Manifestation betrachtet – als sichtbare Form des höchsten Bewusstseins. Sie schenkt uns Licht, Wärme, Nahrung und Rhythmus. Im Yoga steht sie symbolisch für das innere Licht, das in jedem von uns leuchtet – unser höheres Selbst.

- Ausdruck von Dankbarkeit und Hingabe

Surya Namaskar ist eine rituelle Geste der Dankbarkeit. Mit jeder Bewegung verneigen wir uns vor der Sonne – äußerlich wie innerlich – und erinnern uns daran, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind. Es ist eine Praxis der Demut, der Achtsamkeit und der bewussten Verbindung mit der Natur.

- Verbindung von Körper, Atem und Geist

Die fließende Abfolge der Haltungen wird synchron mit dem Atem ausgeführt. Jeder Atemzug führt eine Bewegung – Einatmung hebt, Ausatmung senkt. Diese bewusste Verbindung von Atem und Bewegung beruhigt den Geist, fördert die Konzentration und bringt uns in einen meditativen Zustand.

- Aktivierung der Lebensenergie (Prana)

Durch die gezielte Dehnung, Streckung und Kräftigung des Körpers wird die Lebensenergie — das Prana — aktiviert und harmonisiert. Die Energiezentren (Chakras) werden stimuliert, insbesondere das Sonnengeflecht (Manipura Chakra), das mit innerer Kraft, Selbstvertrauen und Vitalität verbunden ist.

- Vorbereitung und Aufwärmung

Surya Namaskar eignet sich hervorragend als Aufwärmsequenz vor einer intensiveren Yogapraxis. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt die Muskulatur und bringt den Kreislauf in Schwung. Gleichzeitig kann es auch als eigenständige Praxis ausgeführt werden — meditativ, kraftvoll oder regenerativ, je nach Intention.

- Ganzheitliche Wirkung — Körperlich, geistig, seelisch

Regelmäßiges Praktizieren von Surya Namaskar stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Flexibilität, fördert die Verdauung und kräftigt die Muskulatur. Auf geistiger Ebene hilft es, Stress abzubauen, Klarheit zu gewinnen und innere Ruhe zu finden. Spirituell gesehen ist es eine tägliche Erinnerung an unsere Verbindung zum Universum und an das Licht in uns selbst.

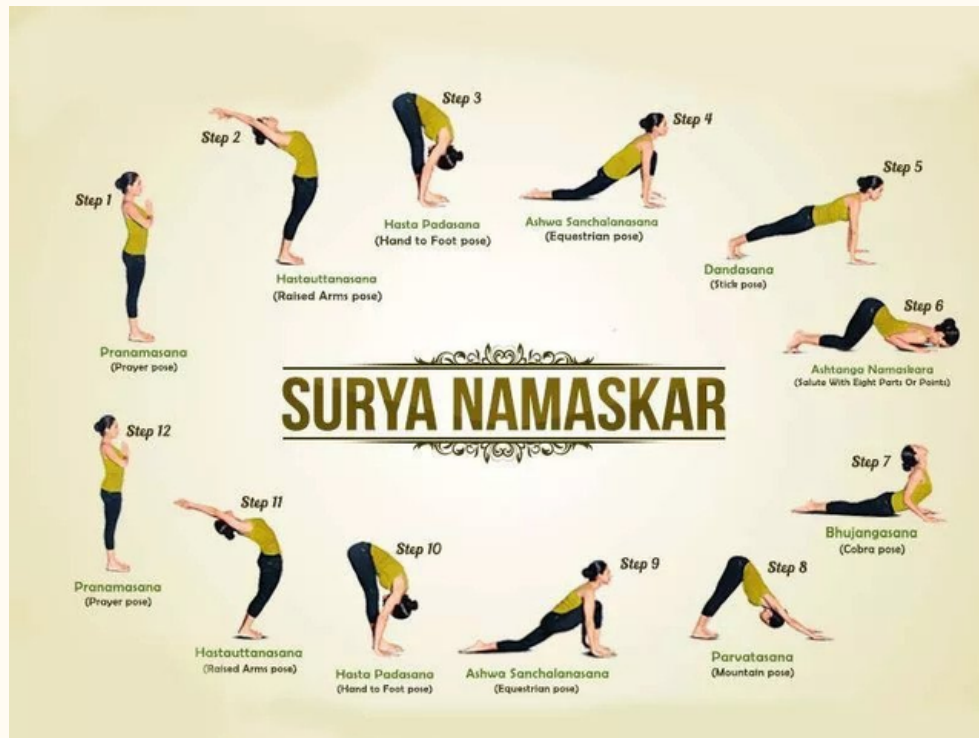
Fazit

Surya Namaskar ist weit mehr als eine körperliche Übung — es ist ein Gebet in Bewegung, ein Tanz des Lichts, eine tägliche Rückverbindung mit der Quelle des Lebens. Indem wir uns der Sonne zuwenden, wenden wir uns auch unserem inneren Licht zu. Es ist eine Einladung, jeden Tag bewusst, dankbar und mit offenem Herzen zu beginnen.

Hier ist eine geführte Anleitung für Surya Namaskar. Sie eignet sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene und kann als sanfte Morgenpraxis oder als bewusste Bewegungseinheit genutzt werden.

Surya Namaskar

Hinweis: Führe jede Bewegung achtsam und im Einklang mit deinem Atem aus. Atme durch die Nase ein und über die Nase aus. Wiederhole die Abfolge idealerweise 3 bis 12 Mal — je nach Zeit, Energie und Intention.



1. Pranamasana — Gebetshaltung (Einatmen & Ausatmen)

Stehe aufrecht, Füße zusammen, Hände vor dem Herzen in Namasté.
Spüre den Boden unter dir.

Intention setzen: „Ich begrüße diesen neuen Tag mit Dankbarkeit.“

2. Hasta Uttanasana — Arme heben (Einatmen)

Hebe die Arme über den Kopf, beuge dich leicht zurück, öffne den Brustkorb.
Strecke dich zur Sonne — empfange Licht und Energie.

3. Hasta Padasana — Vorwärtsbeuge (Ausatmen)

Beuge dich aus der Hüfte nach vorne, Hände neben die Füße, Stirn Richtung Knie.

Lass los — gib alles ab, was du nicht mehr brauchst.

4. Ashwa Sanchalanasana — Reiterstellung (Einatmen)

Rechtes Bein weit zurück, linkes Knie gebeugt, Blick nach vorne.
Spüre deine Entschlossenheit und deinen Fokus.

5. Dandasana — Brettposition (Atem anhalten)

Linkes Bein zurück, Körper in einer Linie, starker Core.
Finde deine innere Stärke und Stabilität.

6. Ashtanga Namaskara (Ashtangasana) — Acht-Punkte-Gruß (Ausatmen)

Knie, Brust und Kinn berühren den Boden, Gesäß leicht angehoben.
Demut und Hingabe — verneige dich vor dem Leben.

7. Bhujangasana – Kobra (Einatmen)

Brust heben, Schultern zurück, Blick leicht nach oben.

Öffne dein Herz – empfange neue Möglichkeiten.

8. Adho Mukha Svanasana (Parvatasana) – Herabschauender Hund (Ausatmen)

Hüften nach oben, Fersen Richtung Boden, Rücken lang.

Finde Ruhe im Fluss – atme tief und bewusst.

9. Ashwa Sanchalanasana – Reiterstellung (Einatmen)

Rechtes Bein nach vorne, linkes zurück, Blick nach vorne.

Bereit für den nächsten Schritt – mit Klarheit und Mut.

10. Hast Padasana – Vorwärtsbeuge (Ausatmen)

Linkes Bein nach vorne, beuge dich erneut tief.

Lass los – erde dich erneut.

11. Hasta Uttanasana – Arme heben (Einatmen)

Richte dich auf, Arme über den Kopf, leichte Rückbeuge.

Empfange die Kraft des neuen Tages.

12. Pranamasana – Gebetshaltung (Ausatmen)

Zurück in die Ausgangsposition, Hände vor dem Herzen.

Spüre nach – nimm die Energie in dir wahr.

Tipp für deine Praxis:

Du kannst jeder Runde eine Affirmation widmen, z. B.:

- „Ich bin voller Energie.“
- „Ich bin verbunden mit dem Licht in mir.“
- „Ich begrüße diesen Tag mit offenem Herzen.“

Viel Freude beim Üben :-)

Interessanter Beitrag....

sehr empfehlenswert :-)

DIE MACHT DER GEFÜHLE – VON ANGST BIS ZORN | STERNSTUNDE PHILOSOPHIE | SRF KULTUR

Gefühle bestimmen den Alltag, aber auch das Weltgeschehen: Die einen haben Angst vor der Zukunft, andere treibt der Hass in den Krieg. Worin besteht die Macht von Gefühlen? Und wie sollen wir mit ihnen umgehen? Darüber spricht Yves Bossart mit dem Philosophen Dominik Perler.



Ein Zitat zum Abschluss

„Dem Herzen folgen und nicht so sehr dem Kopf oder unserer Lust – das ist der einzige Weg zu mehr Magie im Leben. Lernen, auf die leise Stimme zu hören und nicht so sehr auf die lauten Stimmen des rationalen Hirns oder der blinden Leidenschaft. Nur unser Herz kann uns zu unserem Spirit, unserer Seele, führen – und unsere Seele ist das wahre Wunder.“

-Aadil Palkhivala

Bleib gespannt auf weitere Nachrichten und lass uns gemeinsam Yoga praktizieren & weiter wachsen... auf und neben der Yogamatte!

Schön, dass es dich gibt!

Ein herzliches Namaste

Stefanie Denoth

Du hast Freude an meinen Kursen und Beiträgen? Dir gefällt mein Angebot?
Dann empfehle mich doch gerne weiter an Deine Liebsten, Deine Freunde und Bekannte und lasse mir hier gerne Deine Erfahrung / Feedback zukommen.

Du möchtest einen monatlichen Newsletter erhalten? Dann melde Dich gleich hier mit Deinem Namen und Deiner E-Mail-Adresse an.

Wichtig! Kreuze das Feld «Newsletter abonnieren» für Dein Einverständnis an! Und bestätige mit einem Klick auf den Link in der E-Mail im Postfach;-)

Weitere Informationen zu Yoga mit stefanie.yoga.weg und Dein Anmeldeformular findest Du hier: Preise & Infos & Anmeldung

Du möchtest Dich vom Newsletter abmelden?



@stefanie.yoga.weg | info@stefanieyogaweg.ch | +41 79 566 00 32
Sotchà Dadora 231B | 7550 Scuol

WWW.STEFANIEYOGAWEG.CH