

HERZLICH WILLKOMMEN
ZUM

Monats Newsletter

schön, dass du da bist....!

WÖCHENTLICH DA FÜR DICH....

Juni Plan

Dienstag, 19.10h, Tschlin, Offener Geist

→ YOGA 10.06. + 17.06. + 24.06.2025

Mittwoch, 19.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA 04.06. + 11.06. + 18.06. + 25.06.2025

Donnerstag, 18.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA: 26.06.2025

→ Meditation: 05.06.=>19.00h! + 19.06.2025

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!

Selbstliebe Auszeit

13.09. - 20.09.2025

Andalusien

noch 4
freie Plätze...!

„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.

[weitere Informationen](#)

Schön zu wissen...

DEIN YOGA ABC...

HEUTE R wie Raja

in Sanskrit: राजन् rājan m., Nom. Sing.
राजा rājā) Fürst, König

Neuindisch: "Raj". Raja ist ein Sanskritwort und bedeutet König, Herrscher, Fürst. Raja, mit langem a, also eigentlich Rāja, hat diese königliche Bedeutung.

RAJA - YOGA

Raja Yoga, auch bekannt als der „königliche Yoga“, ist einer der klassischen Yogawege und konzentriert sich auf die Entwicklung und Beherrschung des Geistes. Er wird oft mit dem achthgliedrigen Pfad des Yoga (Ashtanga Yoga) gleichgesetzt, wie er im Yogasutra von Patanjali beschrieben wird.

Der Begriff „Raja Yoga“ leitet sich vom Sanskritwort „Raja“ ab, was „König“ bedeutet. Die Idee dahinter ist, dass derjenige, der seinen Geist kontrollieren kann, ein wahrer Herrscher ist. Raja Yoga wird als der höchste Yogaweg angesehen, da er zur vollständigen geistigen Kontrolle und letztlich zur Befreiung führt.

Die Praxis des Raja Yoga umfasst acht Stufen:

1. Yama — Ethische Verhaltensregeln
2. Niyama — Selbstdisziplin
3. Asana — Körperhaltungen
4. Pranayama — Atemkontrolle
5. Pratyahara — Rückzug der Sinne
6. Dharana — Konzentration
7. Dhyana — Meditation
8. Samadhi — Überbewusstsein und Einheitserfahrung.

Durch diese Stufen wird der Geist beruhigt und auf höhere Bewusstseinssebenen vorbereitet. Die letzten drei Aspekte — Dharana, Dhyana und Samadhi — werden zusammenfassend als ****Samyama**** bezeichnet und führen zur tiefen meditativen Erfahrung.

Raja Yoga wurde durch Swami Vivekananda bekannt, der ihn als den höchsten Yogaweg betrachtete und in seinem Buch „Raja Yoga“ ausführlich erklärte. Heute wird Raja Yoga weltweit praktiziert und geschätzt, insbesondere von Menschen, die sich auf Meditation und geistige Disziplin konzentrieren möchten.

Dieser Yogaweg bietet eine tiefgehende Methode zur Selbstverwirklichung und inneren Transformation. Durch regelmäßige Praxis können Menschen ihre Gedanken kontrollieren, innere Ruhe finden und letztlich ein höheres Bewusstsein erreichen.

Was sind die Vorteile des Raja - Yoga

Raja Yoga bietet zahlreiche Vorteile für Körper, Geist und Seele. Hier sind einige der wichtigsten:

Geistige Klarheit und Konzentration

Durch die Praxis von Meditation und Achtsamkeit verbessert Raja Yoga die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und den Geist zu beruhigen.

Stressbewältigung

Die Techniken des Raja Yoga helfen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Emotionale Stabilität

Regelmäßige Praxis kann helfen, Emotionen besser zu kontrollieren und ein ausgeglicheneres Leben zu führen.

Selbstverwirklichung

Raja Yoga fördert die persönliche Entwicklung und hilft, ein tieferes Verständnis für sich selbst zu gewinnen.

Spirituelles Wachstum

Es unterstützt die Verbindung mit höheren Bewusstseinsebenen und kann zu tiefen spirituellen Erfahrungen führen.

Diese Vorteile machen Raja Yoga zu einer wertvollen Praxis für Menschen, die nach innerem Frieden und geistiger Entwicklung suchen.

Pratyahara genauer erklärt

Das Wort „Pratyahara“ setzt sich aus den Sanskrit-Wörtern „Prati“ (gegen, weg) und „Ahara“ (Nahrung, Aufnahme) zusammen. Es beschreibt den bewussten Rückzug von äußeren Sinneseindrücken, um sich auf die innere Welt zu konzentrieren.

Praktische Methoden zur Anwendung von Pratyahara

Es gibt verschiedene Methoden, um Pratyahara, den Rückzug der Sinne, praktisch anzuwenden. Hier sind einige bewährte Techniken:

- Meditation in Stille:

Sich in eine ruhige Umgebung zurückziehen und bewusst äußere Geräusche ignorieren.

- Atemtechniken (Pranayama):

Durch kontrollierte Atmung wird die Aufmerksamkeit nach innen gelenkt.

- Visualisierung:

Sich auf ein inneres Bild oder eine Vorstellung konzentrieren, um äußere Wahrnehmungen auszublenden.

- Mantra-Rezitation:

Wiederholung eines Mantras hilft, den Geist zu beruhigen und von äußeren Einflüssen zu lösen.

- Yogische Körperhaltungen (Asanas):

Bestimmte Haltungen wie die Stellung des Kindes oder der herabschauende Hund können helfen, die Sinne nach innen zu lenken.

- Bewusstes Wahrnehmen der Sinne:

Sich auf einzelne Sinneswahrnehmungen konzentrieren und sie dann bewusst loslassen.

Diese Methoden helfen, äußere Ablenkungen zu minimieren und die innere Ruhe zu fördern.

Warum ist Pratyahara wichtig

Pratyahara ist eine Schlüsseltechnik, um die Kontrolle über den Geist zu erlangen. Es hilft, sich von äußeren Ablenkungen zu lösen und bereitet den Weg für tiefere Konzentration (Dharana) und Meditation (Dhyana). Durch regelmäßige Praxis kann man innere Ruhe finden und sich besser auf die eigene geistige Entwicklung konzentrieren.

Dharana genauer erklärt

Dharana ist die sechste Stufe des Raja Yoga und bedeutet Konzentration. Es ist die Praxis, den Geist auf ein einziges Objekt zu fokussieren, um Ablenkungen zu minimieren und innere Ruhe zu finden. Diese Technik bereitet den Geist auf tiefere meditative Zustände wie Dhyana (Meditation) und Samadhi (Erleuchtung) vor.

Wie funktioniert Dharana

Dharana erfordert bewusste Anstrengung, um die Gedanken auf ein bestimmtes Objekt zu richten. Dieses Objekt kann sein:

- Ein physisches Objekt, wie eine Kerzenflamme oder ein Bild.
- Ein inneres Objekt, wie der Atem oder ein Mantra.
- Ein Konzept, wie Liebe oder universelle Energie.

Durch kontinuierliche Konzentration wird der Geist stabilisiert und weniger anfällig für Ablenkungen. Dies führt zu geistiger Klarheit und innerer Ruhe

Praktische Anwendung

Um Dharana zu üben:

1. Wähle ein Konzentrationsobjekt — z. B. deinen Atem oder ein Mantra.
2. Setze dich bequem hin — eine stabile Sitzhaltung hilft, Ablenkungen zu vermeiden.
3. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Objekt — wenn Gedanken abschweifen, bringe sie sanft zurück.
4. Übe regelmäßig — mit der Zeit wird die Konzentration müheloser.

Dharana ist eine kraftvolle Technik, die hilft, den Geist zu schärfen und die Grundlage für tiefere meditative Zustände zu schaffen.

Und jetzt wünsche ich dir ganz viel Freude beim Üben...;-)
.....vielleicht darf ich dich beim Meditationsabend jeden 2. Donnerstag in Vulpera begrüßen...

Interessanter Beitrag... empfehlenswert ;-)

BEWUSSTES ATMEN — VON ALTER WEISHEIT ZUM MODERNEN TREND |
STERNSTUNDE RELIGION | SRF KULTUR

Atmen — es geschieht von selbst, jeden Moment, unser ganzes Leben lang. Doch was passiert, wenn der Atem bewusst wahrgenommen wird? In einer Zeit, in der Hektik und Stress den Alltag bestimmen, gewinnt das Atmen als Praxis der Achtsamkeit und als spirituelle Übung an Bedeutung.

[HIER GEHT S ZUM VIDEO](#)

Ein Zitat zum Abschluss

„Ich atme ein und komme zur Ruhe.
Ich atme aus und lächle.
Heimgekehrt in das Jetzt wird dieser
Moment ein Wunder. " "

-Thick Nhat Hanh

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?

KONTAKT
SCHREIB MIR

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

WWW.STEFANIEYOGAWEG.CH