

HERZLICH WILLKOMMEN
ZUM

Monats Newsletter

schön, dass du da bist...!



WÖCHENTLICH DA FÜR DICH....

März Plan

Dienstag, 19.10h, Tschlin, Offener Geist

→ YOGA 04.03. + 11.03.2025

Mittwoch, 19.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA 05.03. + 12.03.2025

Donnerstag, 18.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA: 06.03.2025

→ Meditation: 13.03.2025

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!

Vollmond Ritual Abend 2025

Freitag, 14. März 2025

17.00h - 20.00h | 180 Min. Auszeit

anschliessendes Zusammensein mit Brunch & Chai Tee

CHF 105

der letzte bis im Herbst!!!

[JETZT ANMELDEN](#)

Ich bin dann mal weg...

Urlaub vom 15.03. - 30.03.2025

DER YOGA - UNTERRICHT BEGINNT WIEDER AM:

TSCHLIN | DIENSTAG, 1. APRIL 2025

VULPERA | MITTWOCH, 2. APRIL 2025

VULPERA | DONNERSTAG, 3. APRIL 2025 | YOGA

Selbstliebe Auszeit

8 TAGE ANDALUSIEN

DEINE TRANSFORMATIVE REISE BEGINNT HIER

September 2025 | 13.09. - 20.09.2025

[HIER MEHR ERFAHREN](#)

Retreat Hotel Arnica Scuol

WINTER

SO, 09.03.25 - DO, 13.03.25

FRÜHLING

SO, 22.06.25 - DO, 26.06.25

FRÜHLING

SO, 01.06.25 - FR, 06.06.25

HERBST

SO, 19.10.25 - DO, 23.10.25

DO, 12.06.25 - SO, 15.06.25

DO, 06.11.25 - SO, 09.11.25

WS NEWS NEWS NEWS NEWS NEWS

AB MÄRZ 2025

L'orma - Energetische Heilmassage

Basierend auf Quantenheilung und Bioenergetik.

nach Hartmut Fraas

Die sanften Berührungen nehmen ganz gezielt Einfluss auf die feinstofflichen Energiezentren deines Körpers und stellen die körperliche und seelische Balance wieder her.

Du darfst dich auf eine tiefenentspannende und regenerative Heilmassage freuen.

Diese Massage ist ein Heilritual.

Ich arbeite auf geistiger- und energetischer Ebene.

„L'orma“ ist eine Ganzkörpermassage inklusive Gesicht. Die Gesichtsmassage hat einen unglaublich tollen Anti-Aging-Effekt.

Eine sanfte Bauchmassage im Zentrum der Emotionen rundet diese ganz besondere Massage ab.

Insbesondere bei Menstruationsbeschwerden, vielen Magen-Darm- sowie Verdauungsthemen und

Wechseljahrbeschwerden ist dieser Bereich unglaublich wohltuend und unterstützend.

Hilft ebenso bei Nervosität, Schlafstörungen,

Zähneknirschen, Kopf- und Migränebeschwerden sowie Gedankenkarussell um nur einige Themen zu nennen.

Insgesamt steigert diese regenerative Heilmassage dein Wohlbefinden und schafft Ausgleich im gesamten Organismus.

[Buche jetzt deinen Termin](#)

Schön zu wissen...

DEIN YOGA ABC...



HEUTE O wie Om oder Aum
in Sanskrit: ॐ oṃ, om, ओम्

ist die heilige Silbe schlechthin, das
wichtigste und bekannteste Bija_Mantra

Om – Bedeutung und Geschichte

Om – Die heilige Silbe ॐ

Das Mantra Aum symbolisiert die Essenz allen Seins. Die drei Buchstaben A, U und M stehen für drei verschiedene Bewusstseins Ebenen. A steht für den Wachzustand und das wache Bewusstsein in der materiellen Welt.

U drückt das Traumbewusstsein und den Traumzustand aus.

Das M, welches bei Meditationen oft vibriert und etwas nasal betont werden sollte, steht für den Zustand des Tiefschlafes und der Erleuchtung.

Als eine der meist verwendeten Silben in Mantras, ist Om nicht nur sehr bekannt und wichtig für die indische Kultur, sondern auch weltweit. Für praktizierende ist das Aufsagen von Mantras überaus wichtig. Die von den Silbenfolgen ausgehende Energie wirkt sich positiv auf den Sprecher des Mantras, aber auch auf die Zuhörer aus. Besonders in einem Sprechgesang sind sie entsprechend kraftvoll.

Om kann alleine als Mantra verwendet werden oder auch Teil einer Abfolge sein. Eines der energievollsten und verbreitetsten Mantras ist „Om mani padme hum“. Dieses Mantra ist das universelle Mantra der Liebe und des Mitgefühls und ihm wird eine reinigende Fähigkeit zugeschrieben.

Om oder Aum umschreibt das Sichtbare, sowie das Unsichtbare.

Woher stammt das Om Zeichen?

Das Om stammt aus der Sprache Sanskrit, welche aus mehreren Varietäten des Altindischen besteht. Sanskrit ist eine über 3.500 Jahre alte Sprache und gehört heute noch zu den 22 in Indien anerkannten Nationalsprachen.

Das Zeichen in der Devanagari Schrift sieht so aus: ॐ und ist für uns in der westlichen Welt ein Zeichen für indische Kultur, Spiritualität und Tradition. So trägt es etwas Mystisches und Geheimnisvolles aber auch Ursprüngliches und die Reinheit in sich.

Om ist das allumfassendste Symbol in den Religionen Hinduismus, Buddhismus sowie im Jainismus und wird schon lange vor allem als mantrische Silbe verwendet. In vielen Schriften hat die heilige Silbe sogar ein ganz eigenes Zeichen anstatt mit der Buchstabenfolge O und M oder auch A, U und M geschrieben zu werden. Schon vor Jahrtausenden wurde das mächtige Zeichen als Wanddekoration verwendet.

Om ist der Anfang und das Ende von allem

Der Klang des Om von 136,10 Hz in der Tonlage C1S steht für den transzendenten Urklang, aus dessen Vibrationen nach hinduistischem Glauben das gesamte Universum und auch unsere Welt entstand. Das erhabene Symbol und sein Klang begleiten uns von Zuständen tiefster, innerer Ruhe über Traumzustände bis hin zum vollkommen bewussten Wachzustand. Es vereint alles was war, alles was ist und alles was sein wird in seinem schwingenden Klang. In der traditionellen Tempelmusik wird diese Tonlage ebenfalls verwendet. Außerdem klingen viele Glocken in genau diesem Klang.

Die Verwendung des Om Zeichens

Ursprünglich aus Asien und Indien stammend hat sich das mächtige Symbol mittlerweile auch seinen Weg in die westliche Welt gebahnt. Als kraftvolles und religiöses sowie kulturelles Symbol hat es weit über seine ursprüngliche Herkunft Berühmtheit und Beliebtheit erlangt. In Religionen und auch kulturell gesehen wurde das uralte göttliche Zeichen stets gewürdigt und als heilig erachtet.

Im Alltag finden wir es bei spirituellen Menschen beispielsweise als Tattoo oder als Schmuck wieder. Auch als Dekorationsgegenstand wie z.B. als Wandtuch, Wandteppich oder Zierkissen findet das Om sehr häufig Verwendung und gibt uns Kraft im Alltag.

Das Om steht als Sinnbild für das göttliche Prinzip, welches Brahman oder auch Weltseele genannt wird. Dekorationen im eigenen zu Hause sollen dieses schützen und stehen für Glück und für Erfolg. Es fördert die Spiritualität und innere Ruhe, sowie die positive Energie im Raum. Das energetische Raumklima wandelt sich durch die Verwendung in ein positives um. So findet es Verwendung zur Reinigung, Erleuchtung, zum Schutz und zum Erlangen innerer Ruhe.

In Indien findet sich das Om Zeichen allgegenwärtig in vielerlei Formen wieder. Am häufigsten sieht man es gemalt auf Wänden, Autos, Tieren oder Tempelanlagen. Auch Ganesha, Shiva und die anderen Götter des hinduistischen Pantheons tragen die heilige Silbe auf ihrem Körper. Entweder auf der Stirn oder in der Handfläche.

Om in Yoga und in der Meditation

In der Meditation geht es vor allem darum, zu erfahren und zu spüren, bewusst und unterbewusst. Der volle Umfang des Om oder auch Aum ist weniger erklärbar und mehr SPÜRBAR. Er dringt in den Körper, die Seele und das Unterbewusstsein ein. Wenn das Om in der richtigen Tonlage und Hertz-Zahl erklingt, so erfüllt es den Körper, den Geist und auch den Raum mit Spiritualität und entfaltet seine reinigende Wirkung vollkommen. Natürlich lässt es sich auch in die stille Meditation mit einbauen, gedacht, vorgestellt und manifestiert hat das mächtige Om eine ebenso große Wirkung. Besonders zum Abschluss beim Yoga oder bei der Mantra Meditation kann es wunderbar angewendet werden.

Die indische Kultur vermittelt uns die Wichtigkeit des Om bei der Meditation: Es dient zur Versenkung und Vereinigung mit dem Absoluten. Bei der Meditation mit Om werden die geistige und körperliche Schöpfungskraft gesteigert und der Geist wird vor Verblendung geschützt. Niemand muss von Anfang an perfekt darin sein und es lohnt sich, zu üben und daran zu wachsen.

Die kraftvolle Wirkung des Om

Die gesprochene und auch die gedachte Wirkung des Om sind nicht zu unterschätzen. Die heilige Silbe wirkt reinigend, hat eine große Schutzwirkung und stärkt unsere Aura.

Dem wohltuenden Klang werden sogar direkte physische Eigenschaften nachgesagt: Es wirkt sich positiv auf das Herz und die Hormonproduktion aus. Es soll die Energie bündeln, für Glück, Erfolg sowie für geistige Stärke und Kraft stehen. So stärkt Om die geistige und die körperliche Gesundheit, den inneren Frieden und soll sogar zur Erleuchtung führen.

Die Vorteile, das heilige Zeichen also auch physisch im Raum ein zu bringen, sprechen für sich. Neben dem rein dekorativen Effekt wird der positive Energiefluss im Raum verstärkt und gebündelt. Die angenehme und harmonische Wirkung des Klangs durchflutet den ganzen Körper und auch den Raum, Entspannung und Ruhe sind die Folge. Blockaden werden gelöst und es hilft wunderbar beim Stressabbau.



Farbgebung des Om und seine Bedeutung

Das heilige Zeichen Om ist ein uraltes und kraftvolles Relikt und hat bis heute Bestand. Ebenso wichtig wie das Symbol an sich ist die Farbgebung und deren Bedeutung. Häufig wird das Om-Zeichen in den Farben Schwarz und Gold dargestellt. Die goldene Farbe gilt in der Spiritualität und im Buddhismus als die Farbe des Reichtums, der Erleuchtung und des Lichtes. Außerdem symbolisiert Gold die Beständigkeit, Überlegenheit, Weisheit und steht für die Sonne. Im Hinduismus steht die Farbe für lebenspendende Energie und für die Unsterblichkeit. Auch wird Gold als Erscheinungsform der Götter angesehen. Schwarz gilt als zeitlos und auch als anziehend. Im Buddhismus gilt die Farbe Schwarz als Glücksfarbe und spendet Wärme und Energie. In Indien umranden heute noch Mütter die Augen ihrer Kinder in Schwarz, um sie vor dem bösen Blick zu beschützen, ganz nach alter Tradition. Wirkt die Farbe in der westlichen Welt eher als Trauerfarbe, so gilt sie in anderen Kulturen und Religionen als etwas Wunderbares, Glückbringendes und wärmendes zugleich. Oft wird schwarz als Gegensatz zu Weiß aufgeführt, es ist geheimnisvoll und elegant.

Quelle: Karmandala.ch



Interessanter Beitrag....

empfehlenswert :-)

WIE KOMME ICH MIT YOGA IN BALANCE, BEA LORINGETT? | ALLEGRA-PODCAST

Yoga ist mehr als ein Trend, es ist eine Lebensphilosophie. Bea Loringett ist Yogalehrerin und Ausbilderin mit langjähriger Erfahrung. Im Podcast erzählt sie, was Yoga mit uns macht, wie wir die richtige Yoga-Lehrperson finden und wie wir die uralte Praxis für Körper und Geist in den heutigen Alltag integrieren können.

[HIER GEHT S ZUM VIDEO](#)

Ein Zitat zum Abschluss

Yoga besteht zu 1% aus Theorie und zu
99 % aus Praxis und Erfahrung.

-Pattabhi Jois

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
Sotchè Dadora 231B | 7550 Scuol

WWW.STEFANIEYOGAWEG.CH