

HERZLICH WILLKOMMEN
ZUM

Monats Newsletter

schön, dass du da bist....!



WÖCHENTLICH DA FÜR DICH....

Februar Plan

Dienstag, 19.10h, Tschlin, Offener Geist

→ YOGA 04.02. + 11.02. + 18.02.2025

Mittwoch, 19.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA 05.02. + 12.02.* + 19.02.2025

Donnerstag, 18.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA: 06.02. + 20.02.2025

→ Meditation: 13.02.2025

*fällt aus, sollten genug Anmeldungen für den Vollmondabend sein. Wird bekannt gegeben am DI, 11.02.2025 | 12.00h.

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!

Y O G A & Meditation

Samstag, 22. Februar 2025

9.30h - 11.30h | 120 Min. Yogapraxis

anschliessendes Zusammensein mit Brunch & Chai Tee

CHF 75

[JETZT ANMELDEN](#)

Vollmond Ritual Abend 2025

Mittwoch, 12. Februar 2025

& Freitag, 14. März 2025

17.00h - 20.00h | 180 Min. Auszeit

anschliessendes Zusammensein mit Brunch & Chai Tee

CHF 105

[JETZT ANMELDEN](#)

Selbstliebe Auszeit 2025

8 TAGE ANDALUSIEN

DEINE TRANSFORMATIVE REISE BEGINNT HIER

Y O G A für ALLE Level

September 2025 | 13.09. - 20.09.2025

[HIER MEHR ERFAHREN](#)

Schön zu wissen...

DEIN YOGA ABC...



HEUTE N wie Namaste
in Sanskrit, नमस्ते

Grußformel und Grußgeste
Sanskrit: Mudra „Geste“

Namaste: Die Bedeutung und Philosophie hinter dem Sanskrit-Begriff

Das Wort "Namaste" hat seinen Ursprung im alten Sanskrit, der klassischen Sprache Indiens. Es ist viel mehr als nur eine formale Begrüßung; es trägt tiefgehende spirituelle und kulturelle Bedeutungen, die es zu einem integralen Teil der indischen Tradition und Philosophie machen.

Wortwörtliche Bedeutung

"Namaste" setzt sich aus zwei Sanskrit-Wörtern zusammen: "Namah" (नमः) bedeutet "Verbeugung" oder "Ehrerbietung", und "Te" (ते) bedeutet "zu dir". Zusammen übersetzt bedeutet "Namaste" also „Ich verbeuge mich vor dir“.

Spirituelle Bedeutung

Auf einer tieferen Ebene symbolisiert „Namaste“ das Erkennen des Göttlichen in jedem Menschen. Es wird oft als Ausdruck der Verbundenheit und des Respekts verwendet und steht für die spirituelle Erkenntnis, dass das Göttliche in mir das Göttliche in dir erkennt und ehrt.

Der Gruß wird oft mit einer Geste begleitet, bei der die Handflächen vor der Brust zusammengeführt werden und der Kopf leicht geneigt wird. Diese Geste wird Anjali Mudra genannt und symbolisiert Einigkeit und Respekt. In den verschiedenen Sprachen des indischen Subkontinents wird der eigentliche Akt dieser Grußgeste Namaskaram, Namaskara oder Namaskar genannt; die gefalteten Hände sind auch unter den Mudra-Begriffen Anjali, Atmanjali oder Hridayanjali bekannt.

Verwendung und Kontext

In Indien und anderen südasiatischen Ländern wird "Namaste" sowohl als Gruß als auch als Abschiedsformel verwendet. Es ist ein universeller Ausdruck des Respekts und der Höflichkeit und wird sowohl in formalen als auch in informellen Kontexten verwendet. Interessanterweise hat sich "Namaste" auch in der westlichen Welt verbreitet, besonders in Yoga- und Meditationskreisen, wo es oft am Anfang und Ende von Sitzungen verwendet wird.

Philosophische Aspekte

"Namaste" ist tief in den Lehren des Hinduismus, Buddhismus und Jainismus verwurzelt. Es reflektiert die Philosophie der Einheit und die Akzeptanz der göttlichen Natur aller Wesen. Indem man "Namaste" sagt, anerkennt man die Verbindung zwischen allen Lebewesen und die gemeinsame göttliche Essenz, die sie miteinander verbindet.

Namaste in der modernen Welt

In der modernen globalen Gesellschaft hat "Namaste" eine neue Dimension der Verbindung und des interkulturellen Austauschs gewonnen. Es wird oft als Symbol des Friedens und des Respekts zwischen verschiedenen Kulturen und Glaubensrichtungen verwendet. In Zeiten der physischen Distanzierung, wie während der COVID-19-Pandemie, hat es auch als hygienische Alternative zu physischen Begrüßungen an Bedeutung gewonnen.

Interessanter Beitrag.... sehr empfehlenswert :-)

Shaolin Temple Europe

YOUNITY - FINDE DEINEN FLUSS

Eine Präsentation von Meister Shi Yan Lu - Zuan Shifu und Shi Heng Yi auf der Find your Flow Veranstaltung 2024.

[HIER GEHT S ZUM VIDEO](#)

Ein Zitat zum Abschluss

Du kannst nicht ändern wie die Leute dich behandeln oder was sie über dich sagen.
Du kannst nur ändern wie du darauf reagierst.

-Mahatma Gandhi

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