

HERZLICH WILLKOMMEN  
ZUM

# Monats Newsletter

*schön, dass du da bist...!*



WÖCHENTLICH DA FÜR DICH....

## Dezember Plan

Dienstag, 19.10h, Tschlin, Offener Geist  
→ YOGA 03.12. + 10.12. + 17.12.2024

Mittwoch, 19.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof  
→ YOGA 04.12. + 11.12. + 18.12.2024

Donnerstag, 18.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof  
→ YOGA: 12.12.2024

→ Meditation: 05.12. + 19.12.2024

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!

# YOGA & Meditation | BRUNCH



Samstag, 7. Dezember 2024

9.30h - 11.30h | 120 Min. Yogapraxis

anschliessendes Zusammensein & kleiner BRUNCH

CHF 75

[JETZT ANMELDEN](#)

---

## Vollmond Ritual Abend 2024



Sonntag, 15. Dezember 2024

17.00h - 20.00h | 180 Min. Auszeit

anschliessendes Zusammensein & kleiner BRUNCH

CHF 85

[JETZT ANMELDEN](#)

# Jahres End Special | Jahres Ausklang



Samstag, 28. Dezember 2024

16.30h - 18.30h | Entspannt ins neue Jahr

anschliessendes Zusammensein & Chai-Tee

CHF 85

[JETZT ANMELDEN](#)

# Selbstliebe Auszeit 2025

8 TAGE ANDALUSIEN



Y O G A F E R I E N

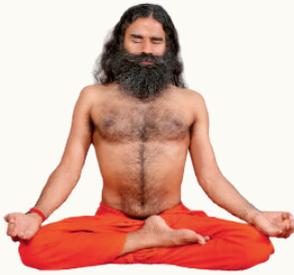
September 2025 | 13.09. - 20.09.2025



[HIER MEHR ERFAHREN](#)

# Schön zu wissen...

DEIN YOGA ABC...



HEUTE K wie Kapalabhati  
in Sanskrit कपालभाती, kapālabhātī)

Die Bezeichnung einer Atemübung  
(Pranayama) des Yoga.

## Woher kommt Kapalabhati?

„Kapala“ bedeutet „Schädel“ und „Bhati“ heißt „leuchten“ oder „Licht“, davon abgeleitet kann man den Namen mit „den Schädel zum Leuchten bringen“ übersetzen.

Durch den schnellen, pulsierenden Atemrhythmus der Kapalabhati-Atmung soll ein klarer, wacher Geisteszustand erreicht werden, der sich wie ein Strahlen oder Leuchten aus dem Kopf heraus erfahrbar macht. Einige Übende berichten von einer Art Durchlässigkeit ihres Schädels, die eine Verbindung zwischen Geist und dem Himmel/ Universum zulässt. Im Kundalini Yoga wird übrigens die Kapalabhati-Atmung auch Feueratem genannt.

## Wie wirkt die Pranayama Kapalabhati?

Kapalabhati ist eine aktivierende Atemübung und zugleich eine Reinigungsübung. Beim Ausführen dieser Technik werden alte negative Schwingungen und Gedanken losgelassen und Kopf sowie Körper wieder mit neuer, frischer Energie gefüllt. Der gesamte Körper wird vitalisiert, du fühlst dich klar und ruhig. Einige Menschen verspüren nach dem Üben auch ein leichtes Kribbeln. Auf jeden Fall tritt eine angenehme Leichtigkeit auf. Der Effekt bleibt meist so lange bestehen wie die Länge der Übungszeit. Gerade Menschen, die unter Stress und ständiger Reizüberflutung durch die Umgebung leiden, profitieren von der Atemübung, denn sie lässt das Bewusstsein wieder weit werden und fokussiert die Gedanken. Außerdem kräftigt Kapalabhati die Lungen und versorgt sie mit frischem Sauerstoff, das Blut wird entsäuert und entgiftet, die Stirnhöhle und die Nasennebenhöhlen werden gereinigt.

## Worauf muss man beim Üben von Kapalabhati achten?

Zunächst sollte man nicht üben nach Operationen im Bauch- oder Brustraum, bei Bronchitis, Lungenemphysem, Rissen im Zwerchfell, einer Neigung zum Hyperventilieren, Entzündungen im Bauchraum oder bei einer bestehenden Schwangerschaft.

Kapalabhati zeichnet sich durch eine kraftvolle Ausatmung, die durch das ruckartige Einziehen der Bauchdecke ausgelöst wird, aus. Die Einatmung passiert eher passiv. Für einen längeren Effekt solltest du mehrere Minuten lang üben oder mehrere Durchgänge hintereinander ausführen.

## Energetische Wirkung von Kapalabhati

Die Schnellatmung führt dazu, dass das Prana, die Lebensenergie, im Bauch aktiviert wird. Wenn du Kapalabhati übst und anschließend die Luft anhältst, könntest du auch mal die Hände heben. Dann würdest du feststellen, dass die Hände pulsieren.

Kapalabhati aktiviert sofort die Energie im Sonnengeflecht, die wichtigste Batterie, der wichtigste Energiespeicher im Körper. Beim Anhalten strömt die Energie von dort dahin aus, wo du die Aufmerksamkeit hin richtest. Du kannst beim Anhalten dann die Aufmerksamkeit in die unterste Wirbelsäule richten, dann strömt die Energie vom Bauch ins Muladhara Chakra und dann in die Sushumna, die feinstoffliche Wirbelsäule. So kannst du manchmal, während des Anhaltens, die Wirbelsäule leuchten, pulsieren, warm werden oder ein sanftes Kribbeln spüren. Du kannst dich dann auch auf das Herzchakra spüren, sodass du dann plötzlich Freude und Liebe spüren. Du könntest dich auf die Handflächen konzentrieren, sodass deine Heilenergie stärker wird. Du kannst dich auch auf das Dritte Auge konzentrieren, sodass sich das Ajna Chakra öffnet.

---

## Interessanter Beitrag....

empfehlenswert ;-)

Puls | SRF Wissen

### WIE HILFT RICHTIGES ATMEN UNSERER GESUNDHEIT?

Stress abbauen, besser schlafen, mehr Energie – Atemübungen versprechen viel. Doch wie funktioniert richtiges Atmen, und wie lässt es sich im hektischen Leben tatsächlich integrieren? «Puls» zeigt, wie richtiges Atmen unserer Gesundheit helfen kann und wie sich dies im Alltag umsetzen lässt.

[HIER GEHT S ZUM VIDEO](#)

# Ein Zitat zum Abschluss

Jeder Mensch kann Yoga üben, solange er atmet.

Sri Patthabi 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](http://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