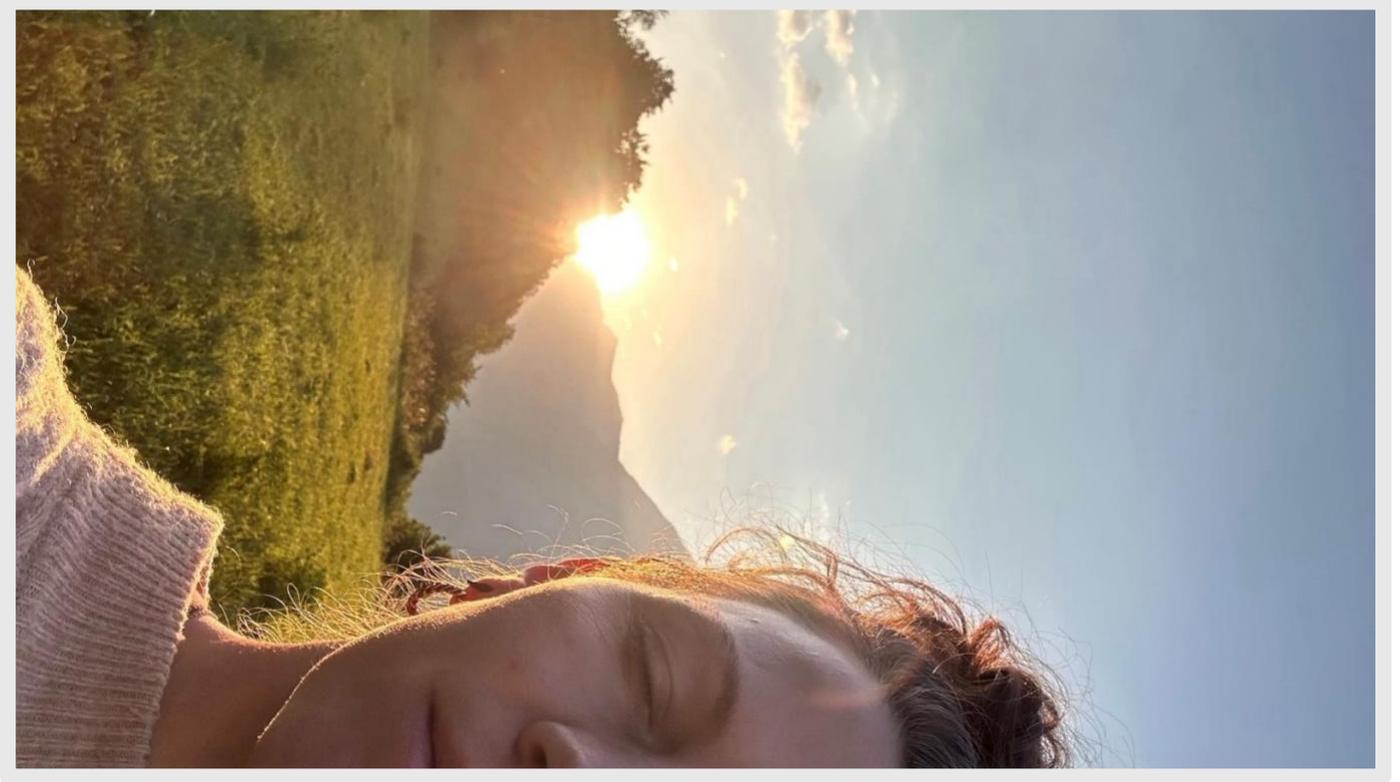


stefanie.yoga.weg



Newsletter

August 2024

Namaste und herzlich Willkommen beim Newsletter von stefanie.yoga.weg!

Alles rund um die Themen Yoga, Reiki, Begleitung und Gesprächszeit.

Hier findest du wichtige Termine auf einen Blick, Specials, interessante Beiträge und «schön zu wissen», dein YOGA ABC...

Wöchentlich da für Dich im August:

Dienstag, 19.10 Uhr, Tschlin, Offener Geist

→ **YOGA** 06.08. + 13.08. + 20.08. + 27.08.2024

Mittwoch, 19.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ **YOGA** 07.08. + 14.08. + 28.08.2024

Donnerstag, 18.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ **YOGA:** 08.08. + 22.08.2024

→ **Meditation:** 15.08. + 29.08.2024 → 19.00 Uhr!

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

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!

Insta: @stefanie.yoga.weg
Mail: info@stefanieyogaweg.ch
Web: www.stefanieyogaweg.ch



Stefanie Denoth
+41 79 566 00 32
Sotchà Dadora 231B, 7550 Scuol

Deine Specials im AUGUST:

YOGA – OUTDOOR & BRUNCH

Wo: Wiese Freibad in Vulpera

Bei schlechtem Wetter im Yogastudio, Vulpera

Samstag, 10. AUGUST 2024

08.30 – 10.30 Uhr inkl. Brunch

CHF 45

geeignet für alle Level und Altersstufen

60 Minuten; leichte Yogaeinheit mit Pranayama: Kapalabhati; Reinige deinen Geist.....
(aktivierende und reinigende Atemübung)

Anmeldung und Fragen bitte direkt an: info@stefanieyogaweg.ch oder WhatsApp an +41 79 566 00 32

Der Beitrag kann nicht über Dein Abo gebucht werden. Mindestteilnehmerzahl 5 Personen!

Mein Retreat Angebot findest du auf meiner Homepage!

[Retreat – Angebote](#)

AUGUST 2024 25.08.2024 – 30.08.2024
OKTOBER 2024 27.10.2024 – 31.10.2024
NOVEMBER 2024 31.10.2024 – 03.11.2024



Ob du Deine Persönliche Praxis vertiefen willst, Dein Leben transformieren oder ob du YogalehrerIn werden möchtest, wir begleiten Dich auf deinem Weg zu deiner persönlichen Weiterentwicklung und unterstützen Dich dabei, Dein erworbenes Wissen an andere weiterzugeben.

Unter diesem Link www.yogabali.ch findest du alle weiteren Informationen zur Ausbildung.

Lehrpersonen auf Bali 28 Tage

Beatrice Loringett - Ausbildungsleitung www.yogapyramide.ch

Mike Loringett – Hatha Yoga, Pranayama, Philosophie www.yogabali.ch

Silva Lanfranchi - Yoga Anatomie www.fisiolanfranchi.ch

Gabriela Rutz - Yoga Ayurveda www.gabriela-rutz.com

Stefanie Denoth - Yoga Flow & Dynamik www.stefanieyogaweg.ch

Lehrperson in der Yogapyramide in Chur 2 Tage:

Esther Theruvel - Chakra und Nadi Lehre www.yoga-stans.ch

Lehrpersonen auf der Yoga University Villeret 5 Tage:

Beatrice Loringett www.yogapyramide.ch

Reto Zbinden www.yoga-university-villeret.ch

Roland Haag www.feelyoga.ch

Die Yoga-Ausbildung auf Bali / Chur und Villeret ist eine Zusammenarbeit von:
Yoga Pyramide Chur, Yoga University Villeret & des Schweizer Yoga Verbandes SYV

Wir freuen uns von dir zu hören...!

Du fühlst Dich müde und ausgelaugt...? Du bist gestresst & Dein gesamter Körper steht unter Spannung....? Dann melde Dich gerne bei mir und [buche jetzt einen Termin](#) für Deine erste Energiebehandlung...!

Für Dich...

Begleitung; Gespräch & Energiebehandlung

Freie Termine im **AUGUST:**

weitere Termine sind auf Anfrage möglich!

Mittwoch, 07.08.2024 – 9.30 Uhr / 13.30 Uhr

Donnerstag, 08.08.2024 – 9.00 Uhr / 13.00 Uhr / 15.30 Uhr

Mittwoch, 14.08.2024 – 9.30 Uhr / 13.30 Uhr

Donnerstag, 15.08.2024 – 13.00 Uhr / 15.30 Uhr

Mittwoch, 21.08.2024 – 9.30 Uhr

Donnerstag, 22.08.2024 – 9.00 Uhr / 13.00 Uhr / 15.30 Uhr

Schön zu wissen...

Dein YOGA – ABC...

HEUTE **D** wie **Dharma** in Sanskrit oder in Pali **Dhamma**

bedeutet übersetzt; Gesetz, Recht, Sitte
Umfasst Ethik, Moral, Rituale, Handlungen, Werte und Verpflichtungen

Die Bedeutung von Dharma:

Kosmische Ordnung: Dharma repräsentiert die universellen Gesetze, die das Gleichgewicht und die Harmonie im Universum aufrechterhalten.

Individuelle Pflicht: Für den Einzelnen bedeutet Dharma, seine wahre Natur und Bestimmung zu erkennen und danach zu handeln. Es ist die innere Berufung, die jeder Mensch in sich trägt.

Ethisches Handeln: Dharma umfasst auch moralische und ethische Prinzipien, die das Verhalten und die Entscheidungen eines Menschen leiten.

Untenstehend habe ich Dir einen sehr interessanten Beitrag von [yogaeasy.de](#), indem der Begriff **Dharma/Dhamma** sehr schön beschrieben/erklärt wird.

Interessanter Beitrag....

Lebe dein Dharma – die Bestimmung deines Daseins

Dharma ist ein Begriff aus der Yoga-Philosophie und bezeichnet den Grund, aus dem du auf dieser Erde bist. Deine Bestimmung. Mit Yoga und Meditation kannst du herausfinden, was dein Dharma ist. Eine Suche, zu der eine Menge Vertrauen gehört.

Von Karen Welters

Mir ist bewusst, dass Neid keine schöne Eigenschaft ist – das wusste schon der Yogagelehrte Patanjali vor über 2000 Jahren, und auch die Christen versuchen sich jeher im Vermeiden dieser Todsünde. Und dennoch – ich beneide ihn oft, meinen Kater, wie er da eingerollt ganz friedlich und eins mit sich stundenlang in seinem Katzenkorb in der Sonne liegt. Im Gegensatz zu mir ist er tiefenentspannt. Wie macht er das bloß? Hat er denn keine To-do-Listen und Termine im Kopf? Muss er nicht noch Mäuse jagen gehen und sein Revier verteidigen? Doch, muss er, sagt der Jagdinstinkt in seinen Adern. Dem folgt er, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Dann steht er einem inneren Impuls folgend auf, macht einen Katzenbuckel, dehnt sich gemächlich in den herabschauenden Hund und tritt in Richtung Tür. Immer noch entspannt. Denn er zweifelt nicht daran, dass genau jetzt der richtige Zeitpunkt für die Mäusejagd gekommen ist. Ich wage einmal zu behaupten, dass er Selbstzweifel gar nicht kennt. Dass er nicht reflektiert, ob nun wirklich der perfekte Moment sei, und dass er auch nicht bereuend zurückschaut oder emsig vorausplant. Er lebt im Hier und Jetzt und folgt seinen inneren Instinkten.

Und genau darum beneide ich ihn. Dabei ist es doch gerade das aktive Bewusstsein unseres Selbst, das uns Menschen ausmacht. Im Vergleich zu allen anderen Lebewesen auf diesem Planeten sind wir die einzigen Geschöpfe mit einem wachen Geist und der Fähigkeit zur Reflexion. Was für ein Geschenk! Auch wenn es manchmal anstrengend ist. Ich werde also versuchen, meinen Kater ganz neidlos für das zu lieben, was er ist. Und mich selbst ebenso zu lieben, für das was ich bin – Gefühlsduselei, Selbstzweifel und Gedankenkarussell inklusive. Das ganze Paket Mensch eben.

Dein Dharma – deine Bestimmung

Unseren freien Geist sollten wir wirklich zu schätzen wissen, da er es uns ermöglicht, unser Leben aktiv und bewusst zu erleben. „Wir können in jedem Moment wahrhaftig präsent sein, liebend und frei. Das ist unser Geburtsrecht – keiner kann unseren Geist einsperren“, sagt Jack Kornfield, einer der bedeutendsten Buddha- und Dharma-Gelehrten der heutigen Zeit. „Wenn du den Blick nach innen richtest, wirst du – wenn dein Geist sich beruhigt und dein Herz sich öffnet – die nahezu unerträgliche Schönheit des Lebens erfahren und den Ozean der Tränen. Krieg, Rassismus, Klimawandel – wenn du dein Herz öffnest, kommt alles zu dir. Und genau das ist es, was ein authentisches, liebendes menschliches Wesen ausmacht.“

Was ist eigentlich Dharma?

Dharma hat viele Bedeutungen, es gibt hierfür im Westen keine wortwörtliche Übersetzung. Das Wort selbst leitet sich aus der Sanskrit-Wurzel „dhr“ ab, was soviel heißt wie „aufrechterhalten, bewahren, stützen, tragen“. Der indische Philosoph und Staatsmann Dr. S. Radhakrishnan sagt „Dharma stützt, stärkt und trägt“. Es leitet den Menschen zu besserem Handeln und einem höheren, authentischen Leben an - unabhängig von seiner Herkunft oder seines Glaubens.

Im Hinduismus umschreibt Dharma eine Art Verhaltenskodex, der die moralische Verpflichtung zu einem ‚guten Leben‘, zu Sitte und Moral umfasst. Es fällt hier oft auch der Begriff „Pflicht“. Nach buddhistischer Tradition wird Dharma etwas breiter interpretiert, als kosmisches Gesetz oder universelle Ordnung. Hier führt Dharma als Prinzip der Wahrheit stets auf die Lehren des Buddha und der vier edlen Wahrheiten zurück. Dharma und Yoga gehören auf jeden Fall zusammen und gehen Hand in Hand. Auch der Yogaweise Patanjali versteht Dharma als einen Teil des Yoga, der sich in den ‚Yamas‘ und ‚Niyamas‘ widerspiegelt. Jack Kornfield hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, den Menschen die Lehre des Dharma näher zu bringen. Das ist sein persönliches Dharma, sein Weg, seine ethische Verpflichtung oder Berufung. Sein innerer Antrieb, der aus tiefstem Herzen kommt. Denn Dharma ist nicht nur eine Art kosmisches Gesetz und die allumfassende Lehre des Buddhismus, sondern auch eine der wichtigsten Grundlagen für deinen persönlichen Lebensweg. Neben deinem Körper, deinen Gefühlen und deinem Geist bestimmt nämlich dein Dharma, wie du dein Leben lebst. Wer seinem Dharma folgt, hat die Chance auf ein erfüllteres, glücklicheres Leben.

Folgst du deinem Dharma?

.....liess den ganzen Text gerne hier weiter...!

Text übernommen von: <https://www.yogaeasy.de/artikel/lebe-dein-dharma-die-bestimmung-deines-daseins>

Ein Zitat zum Abschluss....

Mut ist der Zauber, der Träume Wirklichkeit werden lässt.

-unbekannt-

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

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 [«Newslette 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](#)?