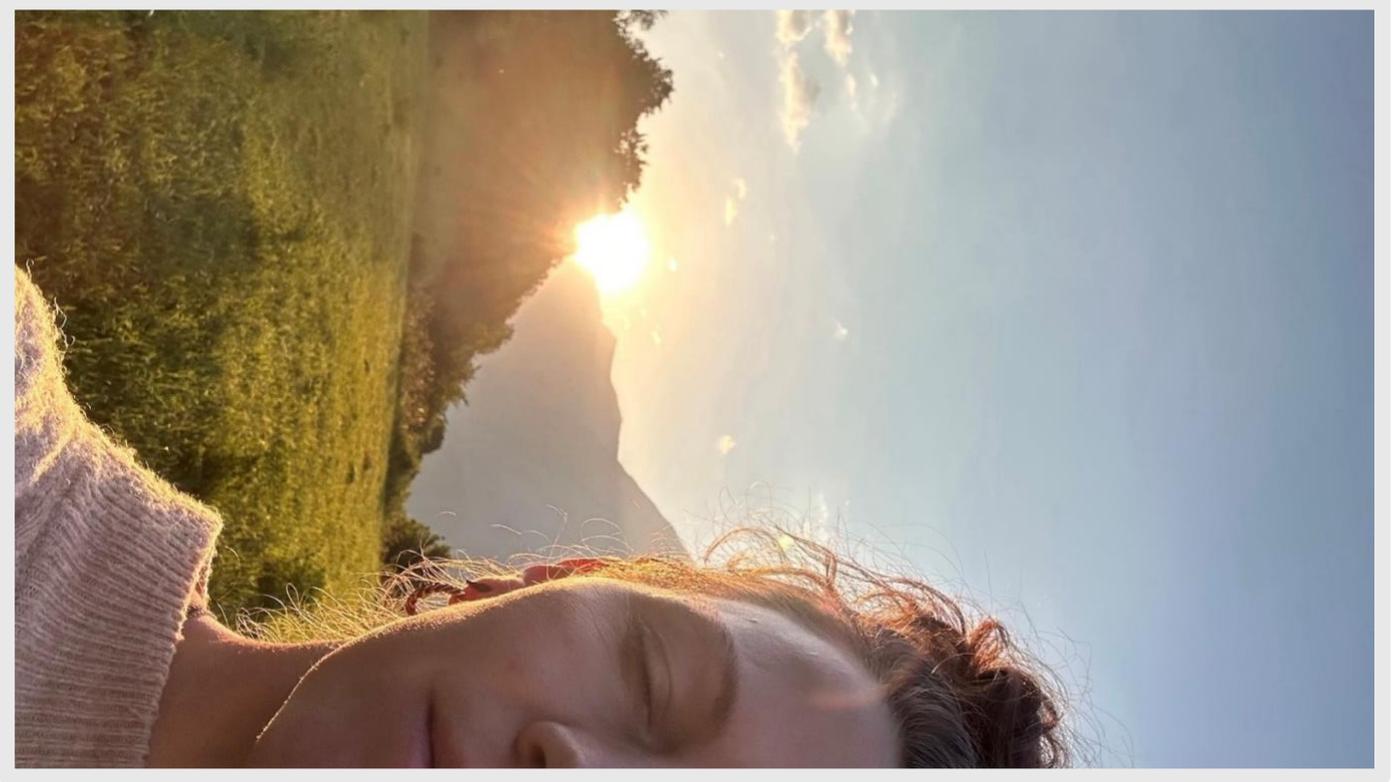


stefanie.yoga.weg



Newsletter

Juli 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 Juli:

Dienstag, 19.10 Uhr, Tschlin, Offener Geist

→ **YOGA** 02.07. + 09.07. + 23.07 + 30.07.2024

Mittwoch, 19.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ **YOGA** 03.07. + 10.07. + 17.07. + 24.07. + 31.07.20224

Donnerstag, 18.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ **YOGA:** 11.07. + 25.07.2024

→ **Meditation:** 04.07. + 18.07.2024

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
Plazzetta 365 A, 7550 Scuol

Deine Specials im JUNI:

Yoga & Brunch

Samstag, 13. JULI 2024

09.00 – 11.30 Uhr inkl. Brunch

CHF 58

geeignet für alle Level und Altersstufen

Was Dich erwartet:

90 Minuten; Asanas aus dem Hatha Yoga sowie pharaonischen Yoga. Alle deine Kräfte werden mobilisiert, um in deine Aufrichtung zu kommen.

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

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



Stefanie Denoth
+41 79 566 00 32
Plazzetta 365 A, 7550 Scuol

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...!

Über «den Pharaonischen Yoga»...

Das **pharaonische Yoga**, auch bekannt als **ägyptisches Yoga**, ist eine uralte Praxis, die ihren Ursprung im alten Ägypten hat und zeichnet sich durch seine vertikalen Körperhaltungen aus. Ähnlich wie im Hatha-Yoga praktizierten die Ägypter diese Form der Bewegung. Interessanterweise finden wir ähnliche Haltungen auch in asiatischen Traditionen.

Die pharaonischen Haltungen widersprechen nicht den verschiedenen Formen des Yoga, die in Indien und im übrigen Asien praktiziert werden. [Caitanya](#), ein großer Meister des Bhakti-Yoga, der als Inkarnation von Krishna angesehen wird, wird oft mit erhobenen Armen dargestellt, in einer Haltung, die der ägyptischen Haltung des „Hebens des Himmels“ nahekommt. Im Garten des Tempels von Wat-Po in Bangkok finden wir einen Yogi mit seinen Armen in derselben Haltung. Wir kennen auch Beispiele von Buddha-Statuen, die mit den Armen in einem Kerzenhalter stehen. Während der Zeremonie, bei der sie die heilige Schnur erhalten, heben die Brahmanen auch ihre Arme in einem Kerzenhalter.

Ägypten ist die Quelle vieler Aspekte der westlichen Zivilisation: Medizin, Physiotherapie, Mathematik, Architektur und Philosophie wurden weitgehend vom ägyptischen Erbe Griechenlands inspiriert. Ägypten ist auch der Ursprung der christlichen Symbolik und Alchemie. Das Wort "Alchemie" leitet sich auch vom ägyptischen Wort Kemet ab, ein Begriff, der Ägypten bezeichnet.

Die ägyptische Kultur war tief spirituell und glaubte an die Unsterblichkeit der Seele. Ihre Götterwelt repräsentierte Naturphänomene, kosmische Kräfte und menschliche Eigenschaften.

„Die körperliche Verfassung spiegelt den mentalen Zustand und umgekehrt.. Auch der Pharaonische Yoga nach Dr. Yogi-Babacar Khane, direkter Schüler von [Yogananda](#) geht um die Welt“

Quelle: <https://www.adhuna-veda.de/>

Pharaonischer Yoga nach Dr. Yogi Babacar Khane

Fehlhaltungen, die aus schlechten Haltungsgewohnheiten entstehen, vermindern die Vitalität, da sie den Energiefluss stören, können zu Deformationen führen und beeinflussen den psychischen Zustand negativ. Der ägyptische Yoga, mittlerweile "Yoga der Pharaonen" gibt uns die Möglichkeit durch die Kultivierung einer gesunden Körperhaltung, d.h. einer gut ausgerichteten und aufgerichteten Haltung, positiven Einfluss auf die innere, geistige Haltung zu nehmen. Dazu ist Geduld, wie regelmäßige Praxis erforderlich, um die alten, destruktiven Bewegungs- und Verhaltensmuster aufzulösen und sie durch neue, konstruktive zu ersetzen.

Der "Yoga der Pharaonen", sehr speziell, profund und subtil, wurde von Dr. Yogi Babacar Khane etabliert und wird von ihm seit mehr als 40 Jahren unterrichtet.

Die Vertikalität im Yoga der Pharaonen

Die präzisen, genau ausgeführten Haltungen des ägyptischen Yoga kennzeichnen sich durch ihre Einfachheit, sowie durch die perfekte Beherrschung der Vertikalität. Sie können im Stehen, im Sitzen auf einem Stuhl und an jedem Ort ausgeführt werden, weshalb sie für jede Person von jeder Konstitution geeignet sind. Wie in allen anderen Yoga-Arten ist es wichtig die Übung mit vollem Bewusstsein, vollkommener Präsenz, im gegenwärtigen Augenblick zu üben.

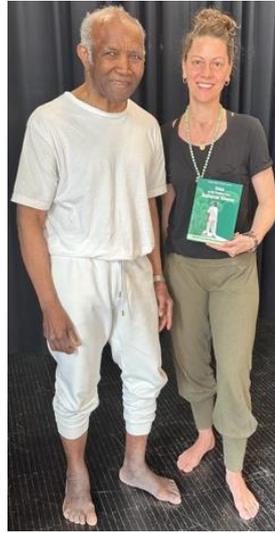
Hier kannst du gerne weiterlesen....

<https://www.adhuna-veda.de/aegyptischer-yoga/pharaonischer-yoga-hamburg-farmsen/>

Kerzenleuchterhaltung



Yogi Babacar Khane, 89



Chur, Juni 2024

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 JULI:

weitere Termine sind auf Anfrage möglich!

Donnerstag, 04.07.2024 – 9.00 Uhr / 13.00 Uhr / 15.30 Uhr

Mittwoch, 10.07.2024 – 9.30 Uhr / 13.30 Uhr

Donnerstag, 11.07.2024 – 9.00 Uhr / 13.00 Uhr / 15.30 Uhr

Mittwoch, 17.07.2024 – 9.30 Uhr / 13.30 Uhr

Donnerstag, 18.07.2024 – 13.00 Uhr / 15.30 Uhr

Mittwoch, 24.07.2024 – 9.30 Uhr / 13.30 Uhr

Donnerstag, 25.07.2024 – 9.00 Uhr / 13.00 Uhr / 15.30 Uhr

Mittwoch, 31.07.2024 – 9.30 Uhr / 13.30 Uhr

Dein YOGA – ABC...

HEUTE **C** wie *Chakra चक्र cakra*

Chakra ist Sanskrit und bedeutet "Rad des Lichts", Kreis, Energiewirbel

Chakren sind Energiezentren im menschlichen Körper, die in verschiedenen Punkten entlang der Wirbelsäule sitzen. Hier sind einige wichtige Informationen:

Was sind Chakren?

- Chakren sind wie Energiewirbel oder Räder, die von der Basis der Wirbelsäule bis zum Scheitel reichen.
- Sie verbinden Himmel und Erde in uns selbst und empfangen, verarbeiten und speichern Lebensenergie.
- Jedes Chakra ist mit bestimmten Elementen, Farben, Klängen und Qualitäten verbunden.

2. Funktion der Chakren:

- Chakren beeinflussen unseren körperlichen, emotionalen und mentalen Zustand.
- Wenn alle Chakren im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns gut auf allen Ebenen.
- Ungleichgewicht kann zu Problemen oder Blockaden führen.

3. Die 7 Hauptchakren:

- **Wurzelchakra (Muladhara):** Verbindung zur Erde, Sicherheit, Überleben
- **Sakralchakra (Svadhithana):** Kreativität, Sexualität, Emotionen
- **Nabelchakra (Manipura):** Macht, Selbstwertgefühl, Verdauung
- **Herzchakra (Anahata):** Liebe, Mitgefühl, Beziehungen
- **Kehlkopfchakra (Vishudda):** Kommunikation, Wahrheit, Ausdruck
- **3. Auge (Ajna):** Intuition, Weisheit, Erkenntnis
- **Kronenchakra (Sahasrara):** Spiritualität, Verbindung zum Göttlichen

4. Chakren in Balance bringen:

Durch Yoga, Meditation und Atemübungen können wir die Chakren ausgleichen und uns spirituell weiterentwickeln.

Hier findest du noch einen interessanten Artikel zu den Chakren:

<https://utopia.de/ratgeber/chakren-die-7-energiezentren-im-ueberblick/>

Interessanter Beitrag....

«[Erfahrungen als Christ auf dem Yogaweg](#)» aus dem [Yoga-Journal](#), des [Schweizerischen Yogaverbandes](#)

Ein Zitat zum Abschluss....

Der wahre Tempel ist innerlich, die wahre Haltung ist die innerliche Haltung. Der Yogi bleibt ein Yogi, ob er auf einem Stuhl oder im Lotus- oder Diamantsitz sitzt.

- Yogi Babacar Khane –

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](#)?