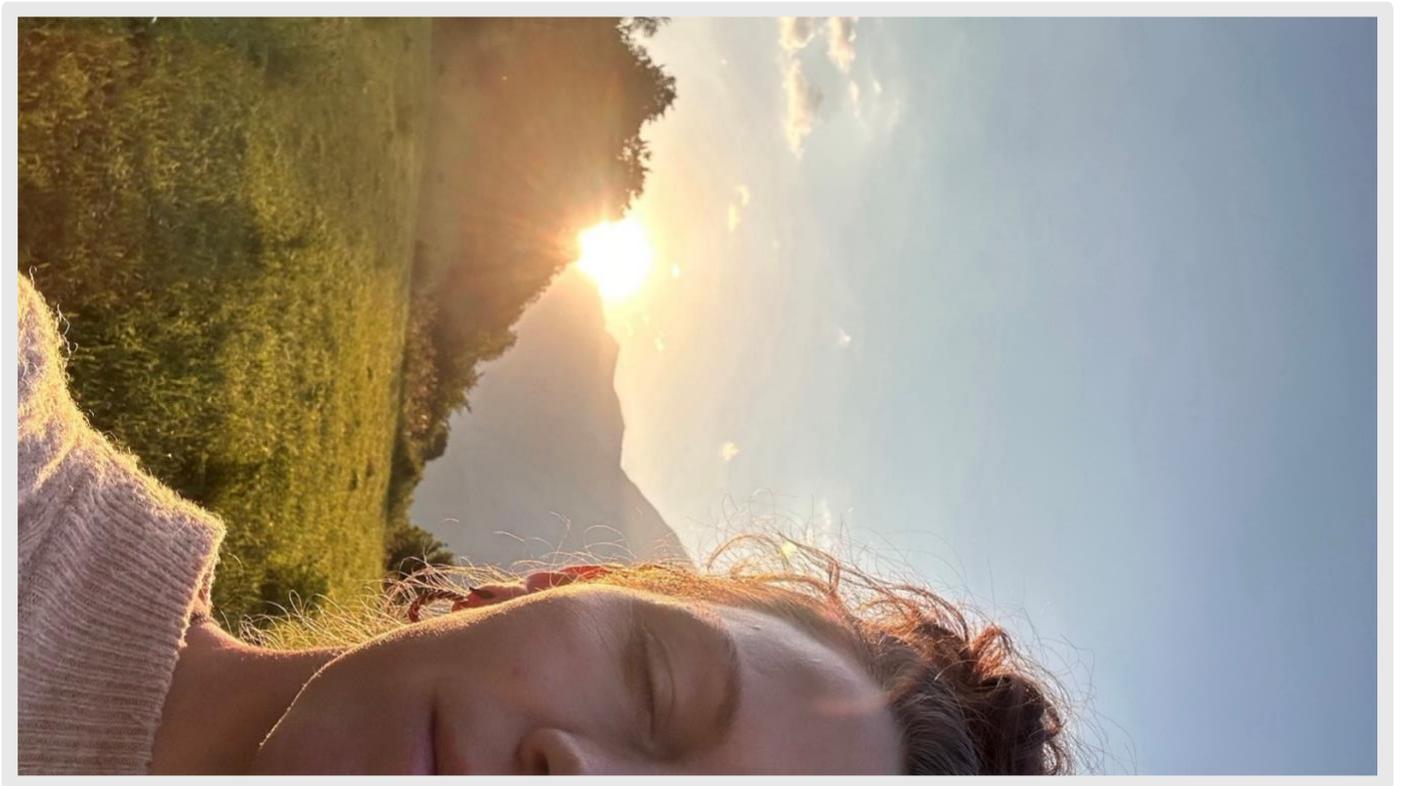


stefanie.yoga.weg



Newsletter

Oktober 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 Oktober:

Dienstag, 19.10 Uhr, Tschlin, Offener Geist

→ **YOGA** 01.10. + 08.10. + 15.10. + 22.10.2024

Mittwoch, 19.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ **YOGA** 02.10. + 09.10. + 16.10. + 23.10.2024

Donnerstag, 18.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ **YOGA:** 03.10. + 17.10.2024

→ **Meditation:** 10.10. + 24.10.2024

Kurzfristige Änderungen 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

Mein Retreat Angebot findest du auf meiner Homepage!

[Retreat – Angebote](#)

OKTOBER 2024 27.10.2024 – 31.10.2024
NOVEMBER 2024 31.10.2024 – 03.11.2024



Endlich ist es wieder soweit....!

VOLLMOND – RITUAL – ABEND

Die nächsten Daten für 2024 / 2025:

Freitag, 15. November 2024 | Sonntag, 15. Dezember 2024

Mittwoch, 12. Februar 2025 | Freitag, 14. März 2025

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...

REIKI | Energiebehandlung | Gespräch

Freie Termine im **OKTOBER**:

Jeweils mittwochs und donnerstags → Termine auf Anfrage

Andere Wochentage auf Anfrage möglich!

Schön zu wissen...

Dein YOGA – ABC...

HEUTE **G** wie **Ganesha** in Sanskrit गणेश Gaṇeśa m.

bedeutet übersetzt "Herr (Isha) der Scharen/Volk (Gana) Name des Gottes des Anfangs

Ganesha ist der elefantenköpfige Gott im Hinduismus.

Er ist der Sohn von Shiva und Parvati. Er trägt auch die Namen Ganapati und Ganarayaka.

Ganesha symbolisiert die *Beseitigung aller Hindernisse* und steht für einen guten Anfang; Herr über die Hindernisse. Ganesha wird oft zu Beginn neuer Unternehmen angerufen.

Als „Herr der Hindernisse“, sowohl der **Beseitiger** als auch der **Setzer** von Hindernissen, wenn sich jemand ihm gegenüber respektlos verhält oder diese für ihn notwendig sind.



Ganesha ist als eine der höchsten hinduistischen Gottheiten der **Beschützer** und **Förderer** von Wissenschaft, Musik und Kunst. Er strahlt durch seine Pracht Nahrung im Überfluss und Fülle aus. Er gilt als Patron der Händler und Reisenden.

Er begünstigt den Neuanfang und verheißt Glück auf den Wegen.

Man glaubt, Ganesha gewährt Vollendung, Erfolg und Schutz gegen Unglück. Als nicht sektengebundener Gott wird Ganesha zu Beginn von Gebeten, wichtigen Tätigkeiten und religiösen Ritualen verehrt.

Heilige Mantras wie "**Om Shri Ganeshaya Namah**" und "**Om Gam Ganapataye Namah**" werden häufig von Gläubigen gesungen, die Ganesha während der Rituale darbringt.



In einer Hand hält er eine Axt und in der anderen ein Seil. Die **Axt** symbolisiert die Zerstörung aller Wünsche und Bindungen. Mit dem **Seil** zieht Ganesha den Sucher aus seinen weltlichen Problemen und verbindet ihn mit ewiger Glückseligkeit. Sein **Elefantenstoßzahn** symbolisiert intellektuelle Stärke, Anpassungsfähigkeit und Leistungsfähigkeit.

Lies gerne unter diesem Link weiter, welche Bedeutung die einzelnen Symbole haben....

<https://spiru.de/ganesha-die-bedeutung-des-elfantengottes/>

Interessante Beiträge zu Ganesha...

Karmandala.de

https://karmandala.de/blog/ganesha-hindu-gott-mit-elefantenkopf/?srsltid=AfmBOopxt54C36y08lnK9nngXQ2KCzfseLq7oQY_6akN0-LMwbm8OP6s

Deutschlandfunk

<https://www.deutschlandfunk.de/der-elefantengott-ganesha-im-hinduismus-100.html>

Ein Zitat zum Abschluss....

«Die Zukunft hängt davon ab, was du heute tust.»

-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

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](#)?