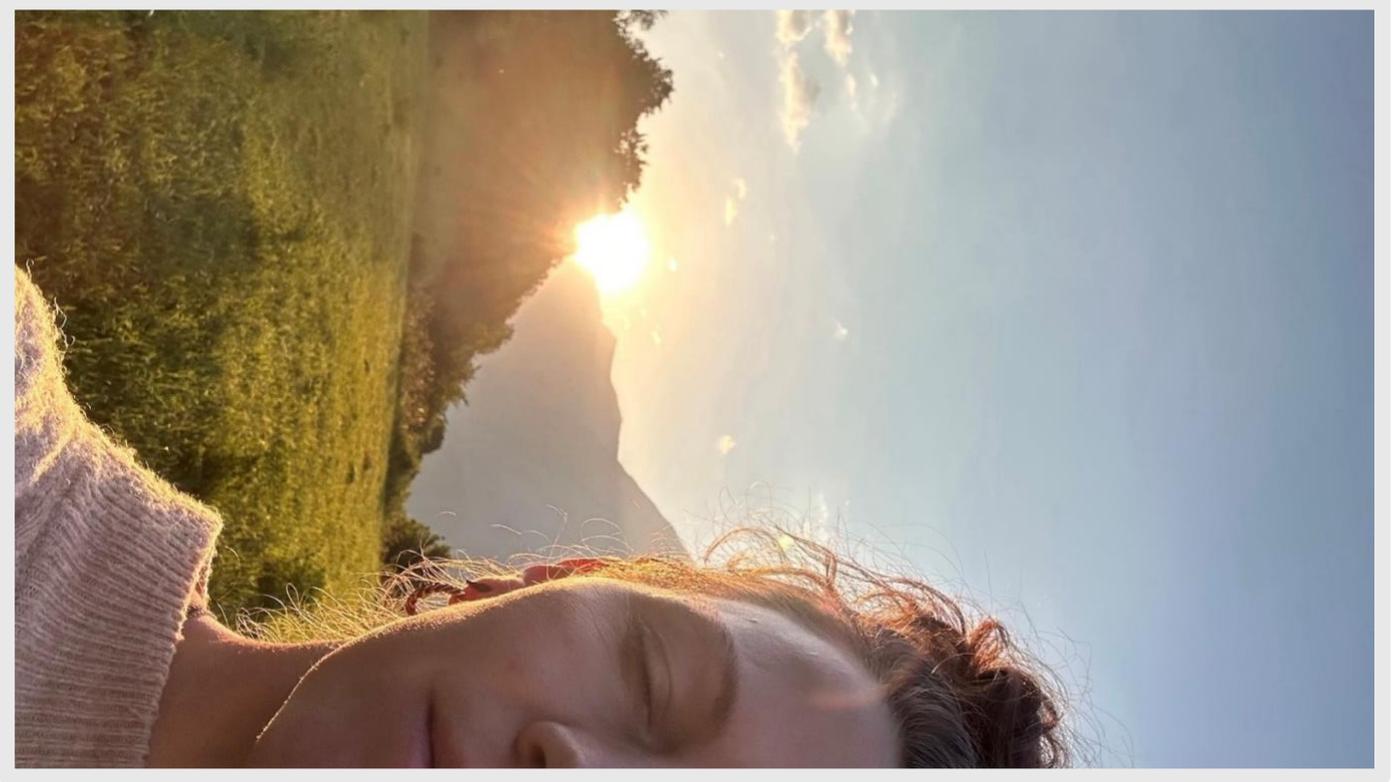


stefanie.yoga.weg



Newsletter

Juni 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 Juni:

Dienstag, 19.10 Uhr, Tschlin, Offener Geist

→ **YOGA** 04.06. + 11.06. + 25.06.2024

Mittwoch, 19.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ **YOGA** 05.06. + 12.06. + 26.06.

Donnerstag, 18.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ **YOGA:** 13.06. + 27.06.2024

→ **Meditation:** 06.06.2024

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
Plazzetta 365 A, 7550 Scuol

Deine Specials im JUNI:

Tiefen – Yoga mit anschliessendem Brunch

«Anspannung & Entspannung bewusst wahrnehmen»

Samstag, 1. JUNI 2024 und Samstag, 29. JUNI 2024

09.00 – 11.30 Uhr inkl. Brunch

CHF 58

geeignet für alle Level und Altersstufen

Was Dich erwartet:

90 Minute; Asanas aus dem Hatha Yoga werden lange (1-3 Min.) gehalten u/o wiederholt, um in der Tiefe zu wirken. Alle deine Kräfte werden mobilisiert um anschliessend in die totale Entspannung zu sinken.

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!

Ich bin dann mal weg....

URLAUB vom 14. Juni bis 22. Juni 2024



Mein Retreat Angebot findest du auf meiner Homepage!

JUNI 2024	23.06.2024 – 27.06.2024
AUGUST 2024	25.08.2024 – 30.08.2024
OKTOBER 2024	27.10.2024 – 31.10.2024
NOVEMBER 2024	31.10.2024 – 03.11.2024



[Retreat – Angebote](#)

Über Reiki...

Reiki ist eine energetische Heiltechnik, die durch sanfte Berührung Entspannung fördert und Stress sowie Ängste abbauen kann.

Ursprünglich in den frühen 1900er Jahren von Mikao Usui entwickelt, bezieht sich der Begriff "Reiki" auf die vitale Lebensenergie, die durch alles Lebendige fließt.

Hier sind einige wichtige Punkte:

1. Energetisches Gleichgewicht: Reiki unterstützt die Heilung, indem es den Menschen hilft, energetisch ins Gleichgewicht zu kommen – körperlich, emotional, geistig und spirituell. Es kann zu Entspannung, Stressabbau und Linderung von Symptomen beitragen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.
2. Positive Auswirkungen: Reiki kann meditative Zustände herbeiführen, die Heilung nach Verletzungen oder Operationen unterstützen, das Immunsystem stimulieren, die natürlichen Selbstheilungskräfte

fördern, Schmerzen und Verspannungen lindern sowie das Wohlbefinden von Menschen verbessern, die belastende medizinische Behandlungen erhalten.

3. Ergänzung zur Schulmedizin: Reiki sollte nicht als Ersatz für ärztliche Beratung oder Psychotherapie verwendet werden, sondern ergänzt andere medizinische und therapeutische Behandlungen. Bei gesunden Menschen kann regelmäßiges Reiki die Fähigkeit verbessern, mit Stress umzugehen und als Präventivmedizin dienen.

Insgesamt wirkt Reiki auf das gesamte Selbst – Geist, Körper und Emotionen – und kann bei verschiedenen Beschwerden helfen. Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass es keine spezifische Art von Krankheit oder Beschwerdebild gibt, für die Reiki ausgelegt ist.

Fühlst du dich angesprochen...? Bist du neugierig...?

Dann melde dich gerne bei mir oder [buche jetzt einen Termin](#) für deine erste Energiebehandlung...!

Für Dich...

Begleitung; Gespräch & Energiebehandlung

Freie Termine im JUNI:

weitere Termine sind auf Anfrage möglich!

Mittwoch, 05.06. 2024 – 8.30 Uhr / 13.30 Uhr

Donnerstag, 06.06.2024 – 8.00 Uhr / 13.00 Uhr / 15.30 Uhr

Mittwoch, 12.06.2024 – 9.30 Uhr / 13.30 Uhr

Donnerstag, 13.06.2024 – 9.00 Uhr / 13.00 Uhr / 15.30 Uhr

Donnerstag, 27.06.2024 – 13.00 Uhr / 15.30 Uhr

Dein YOGA – ABC...

HEUTE **B** wie *Bhakti* क्तियोग bhaktiyoga

Bhakti ist Sanskrit; es ist der Yoga der Liebe, Demut und Hingabe

Bhakti ist einer der **6 YOGWEGE**

Die weiteren 5 sind: Karma Yoga, Jnana Yoga, Raja Yoga, Kundalini Yoga und Hatha Yoga

Liess hier gerne mehr über die **6 YOGAWEGE**: <https://www.stefanieyogaweg.ch/yoga/>

Bhakti ist Liebe um der Liebe willen, Liebe um des göttlichen* willen. Liebe ohne Erwartungen. Bhakti ist nicht Emotionalität, sondern das Einstimmen des Willens und des Denkvermögens auf das Göttliche*.

Hingabe bedeutet eine starke innere Beteiligung, die aber über Verstand und Vernunft hinausgeht und diese übersteigt.

Im Bhakti Yoga gibt man sich selbst, alle Handlungen, all sein Herz, all seinen Besitz, Gott* hin.

*Anmerkung !

«**Gott** ist eine Bezeichnung für eine höhere, transzendente Macht. Der Begriff "Gott" bezeichnet ein höheres Prinzip im Kosmos, das vom normalen dualistischen Verstand nicht ganz erfasst werden kann.»

Interessanter Beitrag....

Insta: @stefanie.yoga.weg

Mail: info@stefanieyogaweg.ch

Web: www.stefanieyogaweg.ch



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

Ein Zitat zum Abschluss....

Der beste Weg deine Zukunft vorherzusagen ist sie zu erschaffen.

- Peter Drucker -

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;-)

Weiter Informationen zu Yoga mit **stefanie.yoga.weg** und Dein Anmeldeformular findest Du hier:
[Preise & Infos & Anmeldung](#)

Du möchtest Dich vom [Newsletter abmelden](#)?