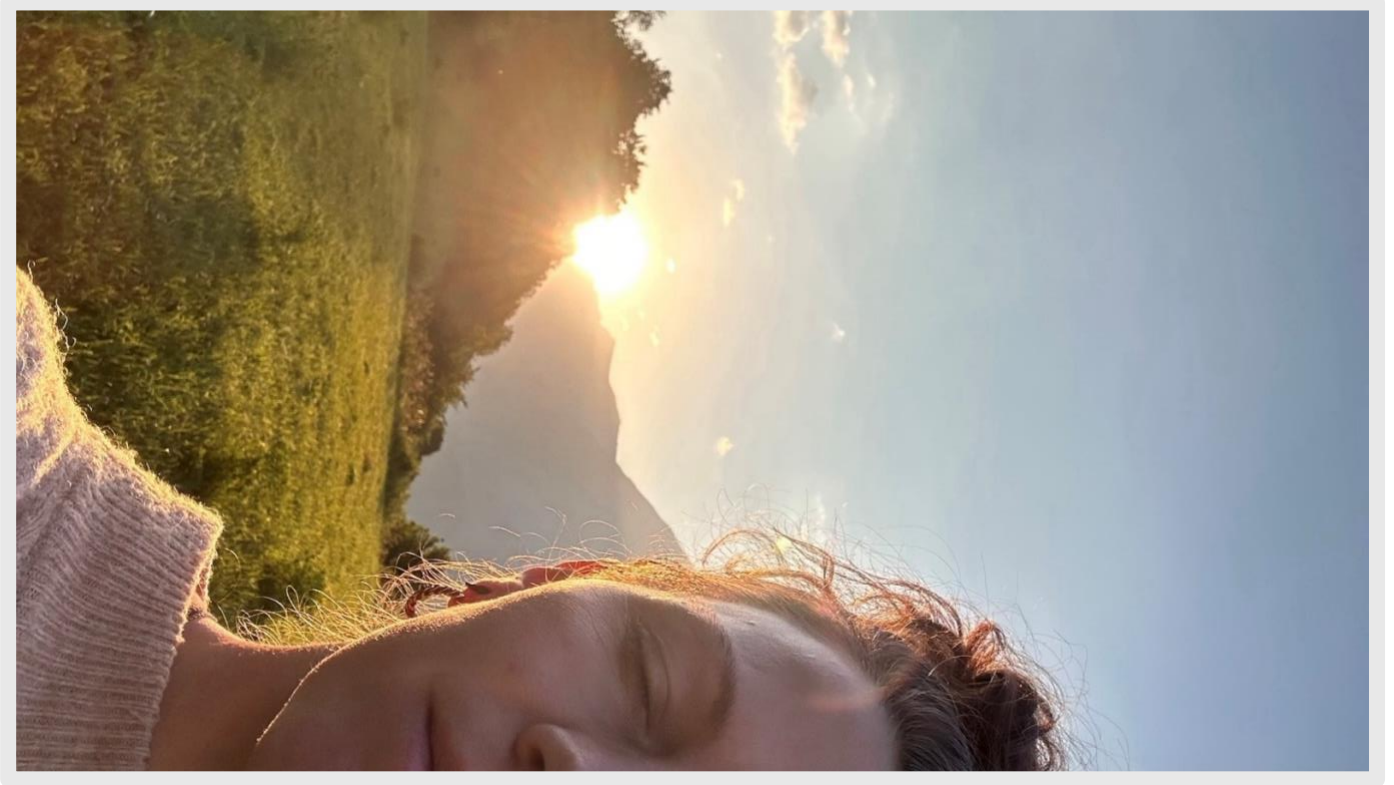


# stefanie.yoga.weg



## Newsletter

Mai 2024

Herzlich Willkommen zu meinem Newsletter!

In diesen monatlichen Ausgaben teile ich mit Dir inspirierende Angebote, wertvolle Tipps und Neuigkeiten im Bereich Yoga, Reiki und Beratung.

### Meine Angebote für Dich im Mai:

Dienstag, 19.10 Uhr, Tschlin, Offener Geist

→ **YOGA** 14.05. + 21.05. + 28.05.2024

Mittwoch, 19.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ **YOGA** 01.05. + 08.05. + 15.05. + 22.05. + 29.05.2024

Donnerstag, 18.00 Uhr, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ **YOGA:** 16.05.2024

→ **Meditation:** 09.05. + 23.05.2024

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 Mai:

Morgen Yoga «aktiv und stark in den Tag starten» Freitag, 07.00 – 08.00 Uhr

Daten: 3. Mai 2024 10. Mai 2024 17. Mai 2024

Was Dich erwartet: 60 Minuten, Hatha, kräftigende Asanas, Flows, Sonnengrüsse sowie Kapalabhati (aktivierende und reinigende Atemübung)

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

Der Beitrag kann über Dein bestehendes Abo gebucht werden. Ohne Abo: CHF 30 pro Stunde.

Bei der Buchung aller **drei Daten** beträgt der Beitrag **CHF 80.00!**

Mindestteilnehmerzahl 3 Personen!

## Mein Retreat Angebot findest du auf meiner Homepage!

Neueste Daten:

MAI 2024 20.05.2024 – 26.05.2024

JUNI 2024 23.06.2024 – 27.06.2024



[Retreat – Angebote](#)

## Für Dich...

Freie Reiki Termine im MAI:

weitere Termine auf Anfrage

Donnerstag, 2. MAI 2024 - 9.00 Uhr

Dienstag, 7. MAI 2024 – 17.30 Uhr

Donnerstag, 9. MAI 2024 – 15.00 Uhr

Donnerstag, 16. MAI 2024 – 9.00 Uhr & 15.00 Uhr

Donnerstag, 30. MAI 2024 - 9.00 Uhr & 13.00 Uhr

# Dein YOGA – ABC...

HEUTE **A** wie **ASANA** आसन āsana

Asana ist Sanskrit und heisst zu Deutsch, der *Sitz*.

Vorwiegend bezeichnen wir ruhende Haltungen und Körperstellungen die längere Zeit bequem gehalten werden als *Asana*.

Asana ist die 3. Stufe des Raja Yoga nach Patanjali. Die anderen sieben Stufen des Raja Yoga sind: Yama, Niyama, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi.

Liess hier gerne mehr über Patanjali und den Raja Yoga: <https://www.stefanieyogaweg.ch/yoga/>

**A** wie **ATMUNG** oder in Sanskrit Pranayama प्राणायाम, prāṇāyāma

Atem ist Leben, ohne Atmung kein Leben...

**Prana** heisst übersetzt Lebensenergie oder Atem / **Yama** wird übersetzt mit Kontrolle

Der Atem soll also kontrolliert, bewusst geführt oder reguliert werden.

Pranayama ist das vierte Glied des Raja Yoga nach den Yoga-Sutras von Patanjali und bezeichnet die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen.

## Interessanter Beitrag....

[«Yoga und Spitzensport»](#) aus dem [Yoga-Journal](#), des [Schweizerischen Yogaverbandes](#)

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.

Sie sind jederzeit herzlich willkommen an einer Yogastunde teilzunehmen und völlig ungezwungen hineinzuschnuppern oder gleich hier meinen [Newsletter zu abonnieren](#).

Weiter Informationen zu Yoga mit **stefanie.yoga.weg** und Dein Anmeldeformular findest Du hier:

[Preise & Infos & Anmeldung](#)

## Ein Zitat zum Abschluss....

Liebe ist die Fähigkeit, den Menschen, die uns wichtig sind, die Freiheit zu lassen, die sie benötigen, um so sein zu können, wie sie sein wollen.

Unabhängig davon, ob wir uns damit identifizieren können oder nicht.

- Georg Bernhard Shaw -

Bleib gespannt auf weitere Nachrichten und lass uns gemeinsam auf und neben der Yogamatte wachsen.

Ich freue mich auf Dich!

Ein herzliches Namasté

Stefanie

Du möchtest einen monatlichen [Newsletter erhalten](#)? Dann melde Dich gleich hier mit Deinem Namen und E-Mail-Adresse an.

**Wichtig! Kreuze das Feld [«Newsletter abonnieren»](#) für Dein Einverständnis an!**

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

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



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