

HERZLICH WILLKOMMEN
ZUM

Monats Newsletter

schön, dass du da bist...!



WÖCHENTLICH DA FÜR DICH....

Januar Plan

Dienstag, 19.10h, Tschlin, Offener Geist

→ YOGA 07.01. + 14.01. + 21.01. + 28.01.2025

Mittwoch, 19.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA 08.01. + 15.01. + 22.01. + 29.01.2025

Donnerstag, 18.00h, Vulpera, Hotel Schweizerhof

→ YOGA: 09.01. + 23.01.2025

→ Meditation: 16.01. + 30.01.2025

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

Yoga für alle Level !

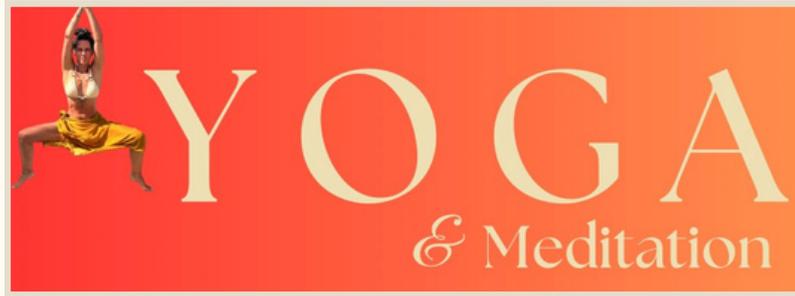
Meine Yogastunden sind geeignet für alle Level und Altersstufen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

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!

Y O G A & Meditation | BRUNCH



Samstag, 11. Januar 2025

9.30h - 11.30h | 120 Min. Yogapraxis

anschliessendes Zusammensein mit Brunch & Chai Tee

CHF 75

[JETZT ANMELDEN](#)

Vollmond Ritual Abend 2025



Sonntag, 12. Januar 2025

17.00h - 20.00h | 180 Min. Auszeit

anschliessendes Zusammensein mit Brunch & Chai Tee

CHF 105

[JETZT ANMELDEN](#)

Selbstliebe Auszeit 2025

8 TAGE ANDALUSIEN



September 2025 | 13.09. - 20.09.2025

[HIER MEHR ERFAHREN](#)



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.

[MEHR INFORMATIONEN](#)

Schön zu wissen...

DEIN YOGA ABC...



HEUTE M wie Mudra
in Sanskrit, मुद्रा, mudrā
Bedeutung "Siegel"

Ist eine symbolische Handgeste
(Handbewegung, Handstellung)

Gerne erkläre ich dir die Mudras im Yoga!

Was sind Mudras?

Mudras sind symbolische Handgesten, die im Yoga, in der Meditation und im indischen Tanz verwendet werden. Das Wort "Mudra" stammt aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich "Siegel" oder "Zeichen". Diese Handgesten haben eine tiefe spirituelle Bedeutung und können die Energieflüsse im Körper beeinflussen.

Warum sind Mudras wichtig?

Mudras helfen dabei, den Geist zu fokussieren, die Konzentration zu verbessern und den Energiefluss im Körper zu lenken. Sie können auch bestimmte emotionale und körperliche Zustände fördern oder lindern. Mudras können ein mächtiges Werkzeug sein, um die feinstofflichen Energien zu beeinflussen und das Bewusstsein zu erweitern.

Einige grundlegende Mudras

1. Gyan Mudra (Mudra des Wissens):

****Ausführung:**** Berühre mit der Spitze deines Daumens die Spitze deines Zeigefingers, während die anderen Finger ausgestreckt bleiben.

****Wirkung:**** Fördert Wissen, Weisheit und geistige Klarheit. Hilft bei der Konzentration und Meditation.

2. Prana Mudra (Mudra des Lebens):

****Ausführung:**** Berühre mit der Spitze deines Daumens die Spitzen deines Ringfingers und kleinen Fingers, während die anderen Finger ausgestreckt bleiben.

****Wirkung:**** Steigert die Lebensenergie, stärkt das Immunsystem und verbessert die Vitalität.

3. Anjali Mudra (Grußgeste):

****Ausführung:**** Lege die Handflächen vor der Brust zusammen, die Fingerspitzen zeigen nach oben.

****Wirkung:**** Fördert Demut, Dankbarkeit und Gleichgewicht. Oft verwendet zur Begrüßung und zum Abschluss von Meditation oder Yoga-Sitzungen.

4. Vayu Mudra (Mudra des Windes):

****Ausführung:**** Drücke den Daumen leicht gegen den Zeigefinger, während die anderen Finger ausgestreckt bleiben.

****Wirkung:**** Hilft bei der Linderung von Blähungen und Gelenkschmerzen, beruhigt den Geist.

Fortgeschrittene Mudras und ihre Anwendungen

1. Hakini Mudra:

****Ausführung:**** Die Spitzen aller Finger beider Hände berühren sich leicht, Daumen zeigen nach unten.

****Wirkung:**** Fördert die geistige Konzentration und stärkt das Gedächtnis. Hilft auch bei der Koordination der linken und rechten Gehirnhälfte.

2. Ksepana Mudra:

****Ausführung:**** Die Finger beider Hände sind miteinander verflochten, die Zeigefinger zeigen nach oben und berühren sich, die Daumen kreuzen sich.

****Wirkung:**** Unterstützt das Loslassen negativer Energie und fördert das Loslassen von emotionalem Ballast. Eine nützliche Mudra für Entgiftung und Reinigung.

3. Yoni Mudra:

****Ausführung:**** Die Hände formen ein Dreieck vor dem Unterbauch, wobei die Spitzen der Daumen und Zeigefinger sich berühren. Die restlichen Finger sind ineinander verschränkt.

****Wirkung:**** Erzeugt ein Gefühl von Ruhe und Stabilität. Fördert die Verbindung mit der weiblichen Urkraft und ist besonders nützlich bei Stress und innerer Unruhe.

4. Ushas Mudra:

****Ausführung:**** Die Finger sind ineinander verschränkt, die Daumen berühren sich und zeigen leicht nach oben.

****Wirkung:**** Erweckt die schöpferische Energie und unterstützt das emotionale Gleichgewicht. Ideal für einen energiereichen Start in den Tag oder kreative Projekte.

5. Shakti Mudra:

****Ausführung:**** Die Ring- und kleinen Finger beider Hände berühren sich, die Daumen sind in die Handfläche gelegt und die Zeigefinger und Mittelfinger sind in die Handfläche gebeugt.

****Wirkung:**** Beruhigt den Körper, besonders das Nervensystem. Hilfreich bei Schlaflosigkeit und innerer Unruhe.

Integration von Mudras in die fortgeschrittene Praxis

****Atemtechniken (Pranayama):****

Kombiniere Mudras mit spezifischen Atemtechniken, um die Wirkung zu intensivieren. Beispielsweise kann Gyan Mudra während des Pranayama die Konzentration auf den Atem vertiefen.

****Meditation:****

Verwende Mudras in deiner Meditation, um bestimmte Bewusstseinszustände zu erreichen. Hakini Mudra kann zum Beispiel verwendet werden, um die geistige Klarheit und Fokus während der Meditation zu verbessern.

****Visualisierung:****

Integriere Mudras mit Visualisierungstechniken. Stelle dir vor, wie die Energie durch die Hände fließt und bestimmte Körperbereiche aktiviert oder beruhigt.

****Körperhaltungen (Asanas):****

Verwende Mudras während des Haltens bestimmter Yogastellungen, um die energetische Wirkung der Asana zu verstärken. Beispielsweise kann die Praxis von Shakti Mudra in einer sitzenden Haltung das Gefühl von Stabilität und Ruhe fördern.

Mudras sind ein wertvolles Instrument, um das spirituelle und körperliche Wohlbefinden zu fördern. Je tiefer du in die Praxis eintauchst, desto mehr wirst du ihre subtile und kraftvolle Wirkung erleben.

Interessanter Beitrag....

SRF Kultur Sternstunde | Philosophie

empfehlenswert ;-)

WIE KOMMEN WIR ZUR RUHE?

Endlich Urlaub! Einen Gang runterschalten, durch den Wald wandeln, dem Meeresrauschen lauschen: Die Sehnsucht nach Ruhe scheint derzeit ein geradezu gesellschaftsprägender Wunsch. Wie kommt das? Und was macht wahre Ruhe aus? Die Diskussion am Philosophischen Stammtisch.

[HIER GEHT S ZUM VIDEO](#)

Ein Zitat zum Abschluss

Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.

Lucius Annaeus Seneca

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 Denoth

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](#)?

KONTAKT
SCHREIB MIR

@stefanie.yoga.weg | info@stefanieyogaweg.ch | +41 79 566 00 32
Sotchà Dadora 231B | 7550 Scuol

WWW.STEFANIEYOGAWEG.CH