

Das Jahr 2024 mit balance coaching just you

Jahresrückblick



Zurück zur Balance – zurück zu dir

Augenblicke Yogaklassen



Yoga am Montagabend beim
Oberstufenzentrum Allenlütten



Yoga am See Donnerstagmorgen





Yoga auf dem Kanonenmätteli
am Dienstagabend in Murten



Yoga im Uebergangsraum bei Roland
am Dienstagabend in Murten

Yogabrunch Raiffeisenbank

Yogabrunch für die Kunden der Raiffeisenbank in Flamatt. Ein tolles Erlebnis, mit so vielen unterschiedlichen Menschen zu praktizieren, und danach ein herrliches Brunch Buffet genießen zu dürfen.

Yoga im Wald

Zum ersten Mal nach zehn Jahren meiner Selbstständigkeit, kam mir die Idee, Yoga im Wald anzubieten und es wurde ein Erfolg. Immer wieder neue Plätze im reinigenden, sauerstoffdurchfluteten Wald laden fürs Yoga ein. Danach im warmen Sommer eine Kneipptour im Quellwasser – herrlich!



Weltyogatag 21. Juni

Dieses Jahr waren die Wettergötter nicht ganz dabei, und so wurde es mehr Regen yoga, aber trotzdem amüsant.

Yoga für Jungesellinnenabschied

Einer wunderbaren Frauengruppe aus dem Wallis durfte ich am See beim Hotel Bad Murten See eine Yogalektion geben. Die Stimmung war genial!



Yoga im Village am Murten See

Vielen Dank für dieses Erlebnis im Juli 3x direkt am See im Village Yoga geben zu dürfen!

Wunderbare relaxte Stimmung und das Wetter war traumhaft.



Yoga auf dem Stand up Paddle

Auch dieses Jahr waren die Bretter vom Hotel Bad Murten See beliebt, und die Samstag morgendlichen SUP Touren mit Yoga auf dem See einfach wunderbar!

Im Sommer, jeden Samstagmorgen, 09.15 begrüßen, wir den Tag auf der Ruheinsel auf dem See. Du bist herzlich willkommen.



Yoga im Camping Avenches

Ich durfte während der Sommersaison jeden Montag Morgen Yoga für die Camping Bewohner geben und es war wunderbar, Menschen aus der ganzen Schweiz begrüßen zu dürfen. Einmal zählte ich ungefähr 50 Leute!

Bin dankbar für diesen spannenden Auftrag der Campingleitung.



Deine Auszeit in Uttewil im August

Wunderbar dieses Erlebnis, Yoga für die Teilnehmer des Workshops Yoga, Pilates, Hypnose und tibetische Energiearbeit bei Nicole Hofer geben zu dürfen, vielen Dank Nicole!



Ernährungscoaching

Spannende Gespräche mit Frauen allen Alters, denen ich zu einem leichteren Leben verhelfen durfte.

Coaching

Spaziergänge mit Menschen, die anfangs traurig und ratlos daherkamen, und am Ende mit einem Lächeln wieder gingen.

Privatyoga

Auch dieses Jahr gab es einige Privatstunden, wo der Fokus nur auf dem einzelnen Menschen liegt.

Neuer Raum

Ich bin sehr dankbar, am Dienstag, 18.30 Uhr, neu den Raum vom neu erbauten Gebäude der PEDI Kids, in Murten mieten zu dürfen.

Der Raum ist im zweiten Stock. Im Sommer bietet sich ein riesiger Balkon mit Weitsicht und Blick auf den Garten, mit Bäumen umrahmt, an.



Yoga für die Reinigungskräfte im Hotel Murtenhof und Krone in Murten

Einmal pro Woche erteile ich den Powerfrauen des Hotels eine Yogalektion. Sie lernen dabei, die körperlich anstrengende Arbeit besser zu bewältigen, und gezielt belastete Muskelgruppen zu stärken und zu dehnen.

Wunderbar die Wertschätzung der Hotelleitung für die Mitarbeiterinnen!



Vielen Dank an meine Schüler

Ich bedanke mich auch von ganzem Herzen bei meinen treuen Schüler/innen und ebenfalls bei den Neuzugängen, für die tollen Stunden im 2024.

Die Yogaklassen von Montag in Mühleberg, Dienstag und Donnerstag in Murten, Samstag auf dem Stand up paddle auf dem See oder Sonntag beim Nordic Walking in Murten – **ihr seid alle absolut umwerfend!**

Laufende Kurse

Montag, 18.30 Uhr, Gärtnerei Kuster Buttenried/Mühleberg

Dienstag, 18.30 Uhr, Pedi Kids, Freiburgstrasse 29, Murten

Donnerstag, 09.00 Uhr, Mambomania, Pra Pury 7d, Murten

Sonntag, 09.30 Uhr, Nordic Walking ab Prehl Schulhaus in Murten

In den Sommermonaten zusätzlich

Yoga auf dem Stand up paddle, Samstag 09.15 Uhr Murten

Yoga im Wald, Samstag, 16.15 Uhr Treffpunkt im Raum Murten

Auch alle anderen Klassen finden bei gutem Wetter in Sommer draussen statt.

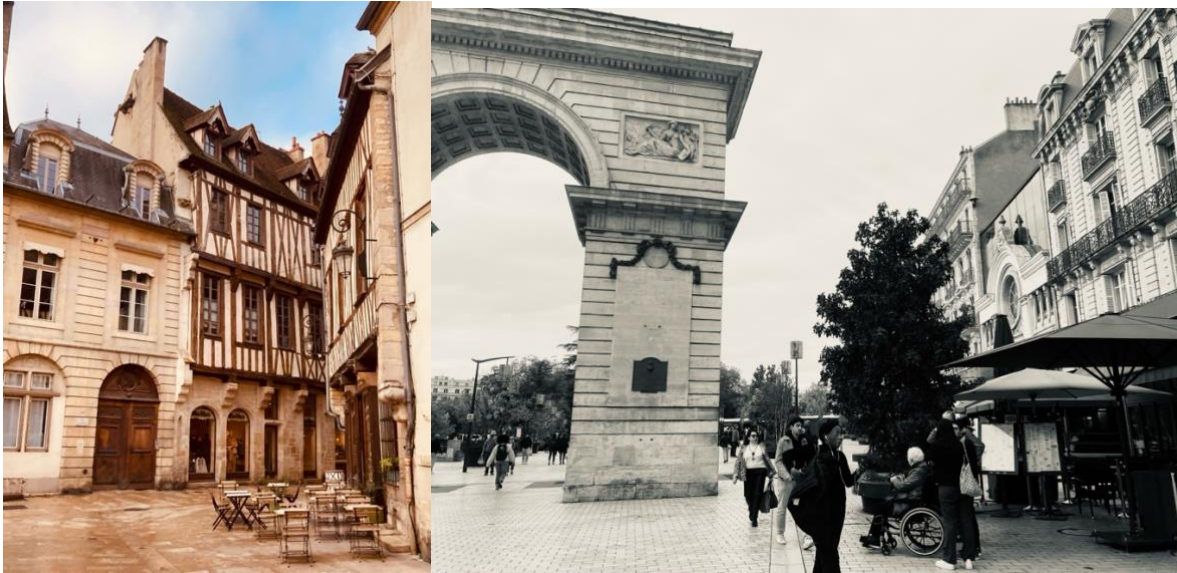
Ausblick für 2025

Yoga und Wandertage in Dijon 15. – 18. Mai 2025.

Loslassen, neu beginnen und ganz dich selbst sein in der unglaublichen, historischen Stadt und der wunderschönen Umgebung. Ich freue mich sehr, wenn du dabei bist. Melde dich bei mir, wenn du mehr Informationen möchtest.

Vielleicht wären diese Tage auch ein tolles Weihnachtsgeschenk für einen lieben Menschen, der das Glück der Eule von Dijon verdient hat.





Mein Wunsch für dich

Die Rauhächte von Mitternacht ab dem 24. Dezember bis Mitternacht am 6. Januar 2025 sind magisch.

Die Kelten haben damals eine Schaltwoche eingeführt, um die Differenz von Sonnenkalender mit 365 Tagen und Mondjahr mit 354 Tagen zu überbrücken. Das sind 12 Tage und Nächte.

Jede dieser Nächte und der drauffolgende Tag stehen symbolisch für einen der zwölf Monate des kommenden Jahres. Auch wissenschaftlich lässt sich das erklären, da die Rauhächte in die Zeitspanne der Wintersonnenwende fallen. In dieser Zeit ergibt sich aus der Position der Erde zum interplanetarischen Raum ein besonderer Einfluss auf das Erdmagnetfeld. Dieses beeinflusst direkt das menschliche Gehirn. Unsere Bewusstseinswahrnehmung ist also verstärkt und weniger an die greifbare, materielle Welt gebunden.

Meine Bitte an dich

Nutze diese Zeit für dich und schreibe 13 Wünsche auf einen Zettel, falte diese, ohne sie wieder zu öffnen und verbrenne jeden Tag einen Zettel mit der Bitte, dass der Wunsch sich erfüllt.

Den dreizehnten Zettel öffnest du und das ist **deine Aufgabe fürs neue Jahr!**

Kurse Festtage 2024

Montag, 18.30 Uhr Yoga in Buttenried findet am 23. und 30. Dezember normal statt. Danach beginnen wir am 6. Januar 2025 wieder.

Dienstag, 18.30 Uhr Raum Pedi Kids in Murten beginnt ab dem 7. Januar 2025 wieder.

Donnerstag, 09.00 Uhr Raum Mambomania in Murten findet am 26. Dezember statt, wenn genügend Teilnehmer/innen, und beginnt dann am 2. Januar 2025 wieder.

Du bist bei allen Kursen herzlich willkommen, auch wenn du nur einmal vorbeischauen möchtest.

Namaste und Tausend Dank von Herzen an all meine Schüler/innen, freue mich auf das neue Jahr mit euch, und darauf, dass unsere Wünsche in Erfüllung gehen!

Nadja

Nadja Treier, dipl. Yogalehrerin & Coach, Telefon 079 641 85 39.

E-Mail: nadja.treier@hispeed.ch

