

1. Kursstunde Mond und Zeit

Impuls

Der Mond wird durch das Licht der Sonne sichtbar.
Er selbst trägt eine stille, empfangende Qualität.

Auf der Erde zeigt sich dieses Licht in unseren Augen –
und auch, zum Beispiel, auf der Oberfläche eines Sees als Spiegelbild.

Ist das Wasser ruhig, erscheint der Mond deutlich, klar und scharf.
Bewegt sich die Oberfläche, verändert sich das Bild – es wird lebendig und vielgestaltig.

Dieses Bild begleitet uns heute als Metapher:
Eine ruhige Oberfläche steht für einen klaren, gelassenen Geist.
Bewegung im Wasser zeigt die Lebendigkeit unserer Wahrnehmung und die Vielfalt unserer inneren Reaktionen.

Jeder Moment bringt neue Eindrücke mit sich.
Mit wachsender Achtsamkeit erkennen wir diese Veränderungen immer früher.

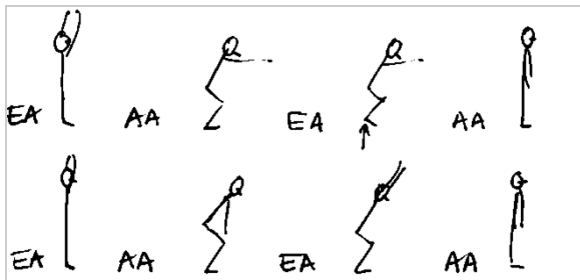
In unserer Praxis entsteht Raum, feine Bewegungen wahrzunehmen
und immer wieder zur inneren Ruhe zurückzufinden.

Übungspraxis



Namasté

Ankommen im Stand – Mobilisierung des ganzen Körpers



Anfangsentspannung



Dehnung der Beinrückseiten mit Gurt

Ohne Gurt ein Bein nach dem anderen gestreckt halten



Kräftigung der Rücken-, Po und Beinmuskulatur

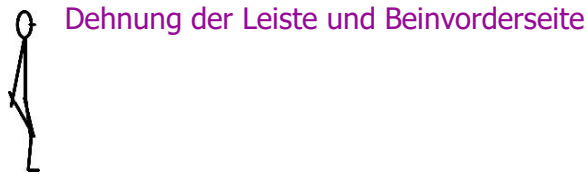
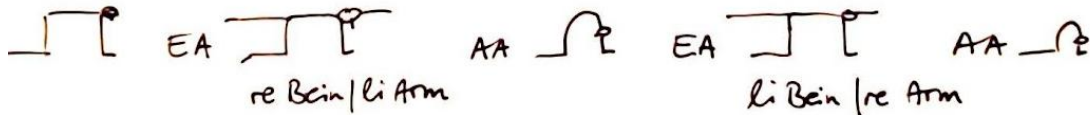
Im individuellen Atemrhythmus Gesäß heben und senken

Mobilisierung der Wirbelsäule – Chakra Vakasana



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Wimriechter Seminare

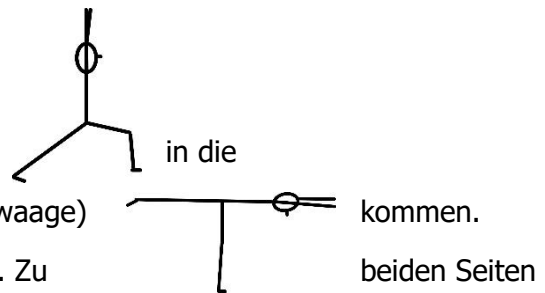


Gleichgewichtshaltung

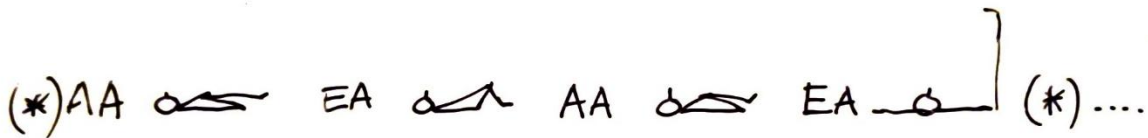
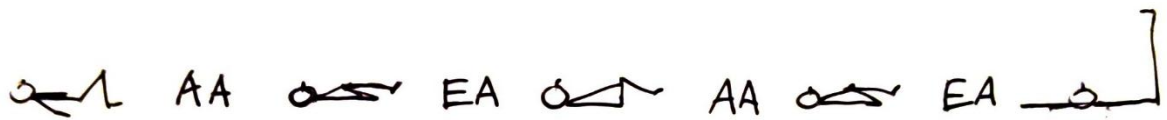
Aus der Haltung des starken Menschen Variante I

Haltung des starken Menschen Variante III (Standwaage)

Alternativ aus dem Stand direkt in die Standwaage. Zu ausgeglichen üben.



Ausgleich



Chandra bhedana (Vom Mond (Chandra) durchflutet sein (bhedana)) **visualisiert,** anschließend **Stille und Namasté**

