

## 2. Kursstunde Mond und Zeit

### Impuls

Und was mache ich, wenn mein See von Wellen erfasst wird?

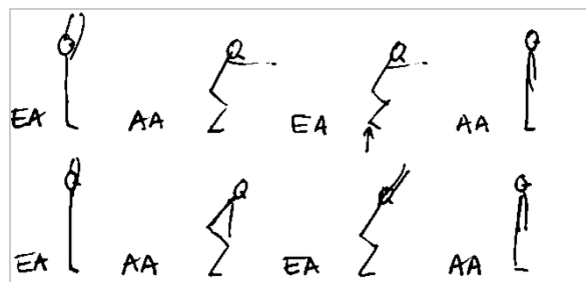
Eine Möglichkeit ist, Abstand zu gewinnen, einen Schritt zurücktreten und die Situation aus der Distanz zu beobachten.

### Übungspraxis



Namasté

Ankommen im Stand – Mobilisierung des ganzen Körpers



Anfangsentspannung



Kräftigung der Rücken-, Po und Beinmuskulatur

Im individuellen Atemrhythmus Gesäß heben und senken

Dehnung der Waden und Beinrückseiten



Mobilisierung der Hüftgelenke



Mobilisierung der Wirbelsäule – Chakra Vakasana



re Bein | li Arm



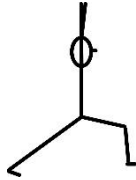
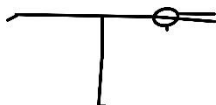
li Bein | re Arm




Dehnung der Leiste und Beinvorderseite


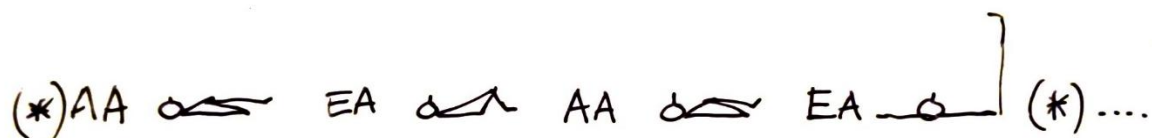


## Gleichgewichtshaltung


Aus der Haltung des starken Menschen Variante I  in die Haltung des starken Menschen Variante III (Standwaage)  kommen.

 Heute gehen wir bewusst einen großen Schritt aus der Standwaage zurück und stellen von dort den Vorderfuß zurück in Tadasana. Abstand gewinnen zur Standwaage, nachspüren.  
Zu beiden Seiten ausgeglichen üben.

## Ausgleich

 Endentspannung

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