

3. Kursstunde Mond und Zeit

Impuls

12.05.2026 Mond in der Phase der abnehmenden Sichel

Am 16.05.2026 ist Neumond, der Mond steht genau zwischen Sonne und Erde und ist deswegen für uns Erdenbewohner nicht sichtbar, da die Sonnenstrahlen nur die Rückseite treffen.

Impuls: Rückzug, Ruhe, Neuanfang, Rückseite

21.05.2026: Mond in der Phase der zunehmenden Sichel

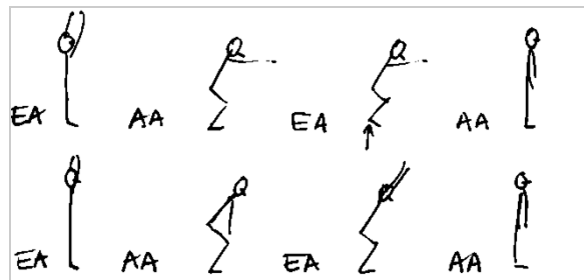
Thema: Neubeginn, Ausrichtung, Aufrichtung, Vorderseite

Übungspraxis



Namasté

Ankommen im Stand – Mobilisierung des ganzen Körpers



Anfangsentspannung



Mobilisierung des Beckens durch Beinkreisens, rechts und links im Wechsel



Dehnung der Beinrückseiten mit Gurt

Wenn kein Gurt vorhanden: ein Bein nach dem anderen gestreckt halten und Beinrückseite dehnen.



Dehnung der Beininnenseite mit Gurt



Dehnung der Beininnenseiten



Mobilisierung der Wirbelsäule
freies Bewegen im Vierfüßler



Dehnung der Flanken, der Leisten und des Beckens



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

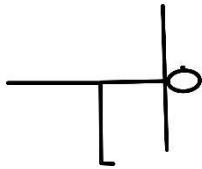
Wimriechter Seminare

Gleichgewichtshaltung

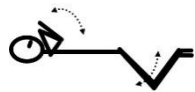


Aus der Haltung starker Mensch II

über seitliche Winkelhaltung in den

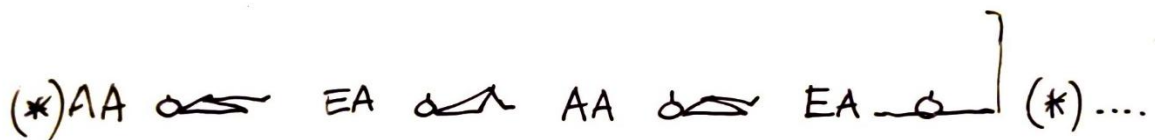


Halbmond, kommen. Zu beiden Seiten üben.



Ausgleich für unteren Rücken und Arme

Ausgleich



Endentspannung



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

