

4. Kursstunde Mond und Zeit

Impuls

19.05.2026 Mond in der Phase der zunehmenden Sichel

Thema: Neubeginn, Ausrichtung, Aufrichtung, Vorderseite „Ich werde“

11.06.2026 Mond in der Phase der abnehmenden Sichel. Am 15.06.2026 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.

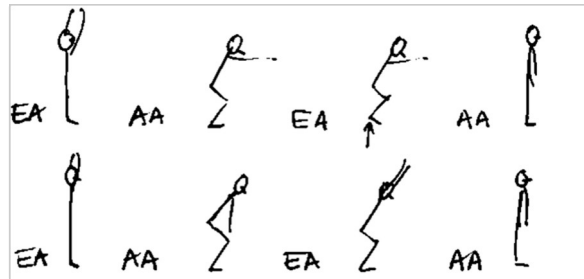
Impuls: Rückzug, Ruhe, Neuanfang, Rückseite

Übungspraxis



Namasté

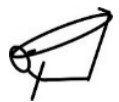
Ankommen im Stand – Mobilisierung des ganzen Körpers



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



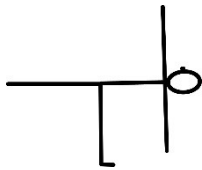
YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Wimrichter Seminare

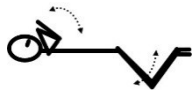
Gleichgewichtshaltung



über seitliche Winkelhaltung in den

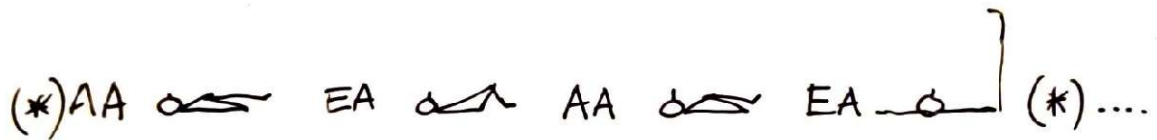


Halbmond, kommen. Zu beiden Seiten üben.



Ausgleich für unteren Rücken und Arme

Ausgleich



Endentspannung



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

