

7. Kursstunde Mond und Zeit

Impuls

Wasser und Mond

Ich gebe mich dem Fluss des Lebens hin.

Nicht immer kann ich frei wählen, an einem Ort oder mit Menschen zusammen zu sein, die mich in gute Stimmung/Schwingung versetzen.

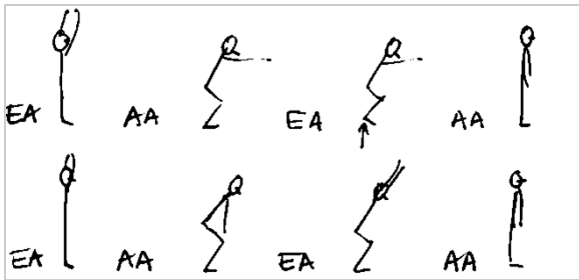
Was dann? Wie kann ich mit inneren Widerständen umgehen?

Übungspraxis



Namasté

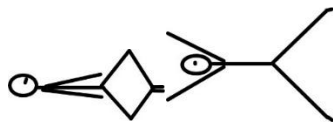
Ankommen im Stand – Mobilisierung des ganzen Körpers



Anfangsentspannung

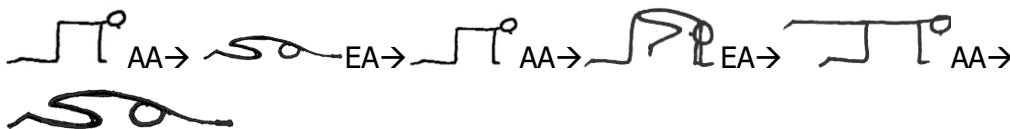


Mobilisierung. Heben und Senken des gestreckten Beines

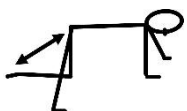


Muschelhaltung und Andreaskreuz im Liegen

Cakra Vakasana – Sonnenvogel



Mobilisierung der Hüftgelenke, unterer Rücken, der Beininnenseite



Querbalken zu beiden Seiten



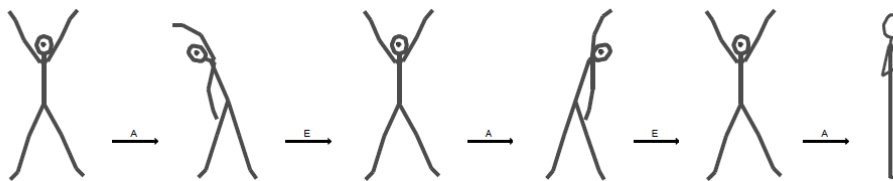
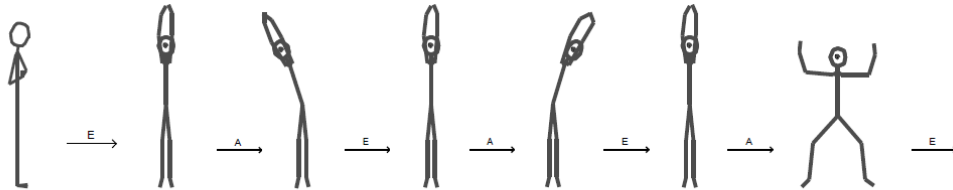
YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare

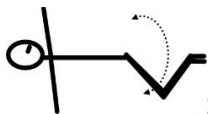


Mondzyklus

1. Durchgang: Seitdehnung beginnt zuerst nach links; ebenso die Beingräsche zuerst nach links öffnen



2. Durchgang: Seitdehnung beginnt nach rechts; die Beingräsche nach rechts öffnen



Seitdrehung im Liegen



Schlussentspannung mit Texten und Geschichten aus „Die Kuh, die weinte“ von Ajahn Brahm“



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



YOGA-AUSBILDUNGSZENTRUM

Würthlicher Seminare