

## Hinweise für die Luna-Yoga-Zeit über den Äther:

Sonntags am Abend und montags am Morgen gibt es ein anderthalbstündiges Luna Yoga Programm online.

Geeignet für alle, die ihre Gesundheit, die Körper-Geist-Seele Einheit pflegen möchten. Gern nehme ich Anregungen und Wünsche zu Übungen oder Themen auf.

Am Tag zuvor sende ich Programm und Link, bitte mailen, falls es nicht ankommt.

Richte Dir Deinen Patz mit allem ein, was Du brauchst: Matte, Decke, Kissen, Augenkissen, evtl. Hilfsmittel.

Im Luna Yoga wird meist frei geübt: der Körper möchte in seiner eigenen Kraft erlebt werden.

JedeR übt auf eigene Weise, es darf sich angenehm anfühlen.

Erde Dich gut, im alten Yoga Sutra heisst es: jede Haltung sollte glücklich machen, Sicherheit und Stabilität bieten.

Meist starten wir unserer Entwicklung gemäss liegend:

Rücken, Seite, Bauch; erkunden uns im Vierfuss; knien bisweilen; sitzen und gelangen zum Stehen. Diese Folge ist im Körpergedächtnis präsent.

Nachspürphasen erlauben dem Nervensystem neue Verknüpfungen zu installieren.

Der eigene Atem zeigt deutlich, was guttut. Schenke ihm Beachtung, Zeit und Raum.

Etwa 10 Minuten vorher starte ich den Computer, wir begrüssen uns kurz, dann kannst Du die Kamera ausschalten – das spart Strom und Daten.

Du übst Deinem Befinden gemäss. Ich schalte alle stumm während des Übens, falls Du Fragen hast, schalte Dich ein.

Nach Entspannung und Minipause - lüften und Toilettengang - meditieren wir Sonntagabends für ca. 20 Minuten, oft leite ich die liebevolle Güte an oder wir wählen einen bestimmten Focus.

Montags am Morgen meditiere ich meist still im Raum von 6.30 h bis 6.50 h. Du kannst gern dazu kommen. Auch wenn der Computer noch nicht eingeschaltet ist, wird energetische Verbindung spürbar.

Um 7 h beginnt das Luna Yoga Programm und währt bis 8.30 h.

Frohgemutes Üben  
von Herzen

Adelheid

Zeiten:

Sonntagabend: 18-19.30 h üben, anschliessend meditieren für 20'.

Montagfrüh: 7-8.30 h üben, zuvor ab 6.30 h meditieren für 20'.