

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

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

Geeignet für alle, die ihre Gesundheit, den Einklang von Körper, Geist und Seele 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. Du gestaltest die Übungen Deiner Befindlichkeit/Laune (Luna!) gemäss, sodass Bewegungen und Haltungen heilsam wirken.

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.

Folge stets Deinem Wohlbefinden! Zum Üben schalte ich alle stumm, falls Du Fragen hast, schalte Dich ein.

Nach Entspannung und kleiner Pause - lüften und Toilettengang - meditieren wir am Sonntag Abend für ca. 20 Minuten, oft leite ich die liebevolle Güte an oder wir wählen einen bestimmten Focus.

Kurz vor 6.30 h am Montagmorgen starte ich den laptop zum stillen Meditieren bis 6.50 h.

Energetische Verbindung überträgt sich frei. Das finde ich immer wieder erstaunlich und stärkend!

Um 7 h beginnt das Luna Yoga Übungsprogramm; es endet um 8.30 h.

Frohgemutes Üben wünsche ich immer wieder, möge unser gemeinsames Energiefeld heilend wirken.

Herzlich
Adelheid

Zeiten:

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

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

2025-11-25