

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 Abend 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: Übungen in Rücken-, Seit- und Bauchlage werden ausprobiert; wir erkunden Beweglichkeit und Kraft 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 15 Minuten vor Beginn der Einheit starte ich den Computer, wir begrüßen uns kurz, dann kannst Du Deine Kamera ausschalten – das spart Strom und Daten. Du übst Deinem Wohlbefinden gemäss. Ich schalte alle stumm während des Übens, falls Du Fragen hast, schalte Dich ein.

Nach Entspannung und kleiner Pause - lüften und Toilettengang - meditieren wir für 20 Minuten. Am Sonntagabend leite ich meist die vom Buddhismus inspirierte liebevolle Güte an oder wir wählen einen bestimmten Focus. Am Montagmorgen starte ich den Laptop zwischen 6.20 h und 6.25 h. Wir meditieren still in den beginnenden Tag von 6.30 h bis 6.50 h. Energetische Verbindung überträgt sich frei. 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'.

Adelheid Ohlig
www.luna-yoga.com
2025-03-16