

# Chandra Yoga -

## Yoga im Einklang mit dem Mond Weiblich – Sinnlich. Der Frauenkurs.



Die Praxis des Yogas dient der bewussten Auseinandersetzung mit den Befindlichkeiten des Körpers und der persönlichen, mentalen Lage. In diesem besonderen Kurs werden die Bedürfnisse der Frauen besonders mit einbezogen. Übungen für die weiblichen Drüsen und das Hormonsystem, die dem Hormonyoga angelehnt sind, sowie Beckenbodenübungen sind ebenso Inhalte des Kurses wie die Dehnung, Kräftigung und Stärkung sowie Atemübungen und Entspannungen – immer auf den Mondzyklus abgestimmt.

Zu bestimmten Zeiten des Monats ist der Körper anders und reagiert auf die Übungen unterschiedlich.

Manchmal sind die Glieder schwerer und unbeweglicher, manchmal aber auch leichter und dehnbarer. Manchmal fällt es uns leichter in den Übungen und Entspannungen loszulassen, manchmal möchte man lieber an etwas festhalten. Doch warum ist das so? Und warum ist es bei vielen Menschen ähnlich?

Die Antworten kann man sehr gut nachvollziehbar in dem Rhythmus des Mondes finden. So ist der Neumond ein Moment des Innehaltens, des Durchatmens, der Neuorientierung und des Aufbaus, der Zunehmende Mond hilft uns bei allen aufbauenden Maßnahmen, denn alle nährenden und stärkenden Aktionen wirken sich auf den Körper doppelt so gut.

Der Mond im Einfluss des Tierkreises des Schützen macht die Glieder unbeweglicher als sonst. An den Tagen des Stieres ist der Nacken besonders verspannt.

In diesem Kurs wird die Yogapraxis harmonisch an den Mondzyklus angepasst –für jeden nachvollziehbar.

So wird die heilsame Wirkung des Yogas auf den individuellen Körper verbessert und die Gesundheit gefördert. Die Übungen werden in verschiedenen Variationen angeboten so dass geübte und ungeübte miteinander üben können.

Mittwochs, 19.00 Uhr Kursleitung: Ute