

Mondzyklus-Yoga All Levels

Der Mond befindet sich in ständiger Wandlung – jede Phase ist eine andere Version seiner selbst. Er erinnert uns daran, uns Zeit zu nehmen, die Veränderungen in und um uns herum zu beobachten und zu lernen, achtsam zu sein und zuzuhören.

Die Yogapraxis an die Mondphasen anzupassen ermöglicht es uns, mit unserer eigenen zyklischen Natur – sowohl der biologischen als auch der natürlichen (z. B. Menstruationszyklus, Jahreszeitenzyklus etc.) – in Kontakt zu treten.

Daher richtet sich dieser Kurs nicht nur an Menschen, die sich für die Mondphasen interessieren, sondern auch an all jene, die sich einen Moment schaffen möchten, um sich von den hektischen und stressigen Rhythmen der modernen Gesellschaft zu lösen und ihrer eigenen Individualität Raum zu geben.

Der Mondzyklus ist in 8 Phasen unterteilt: Neumond, abnehmender Mond, letztes Viertel, abnehmender Dreiviertelmond, Vollmond, zunehmender Dreiviertelmond, erstes Viertel, zunehmender Mond.

Neumond

Schlüsselwort: Säen

In der Neumondphase ist die Energie des Mondes am niedrigsten und eher nach innen gerichtet. Ebenso ist auch unsere eigene Energie gedämpft, während Emotionen verstärkt auftreten können. Der Mond lädt uns in dieser Phase zum Innehalten, Ausruhen, Verlangsamen und zur Selbstreflexion ein. Es ist der ideale Zeitpunkt, um neue Projekte zu starten und Neuanfänge zu setzen. Empfohlene Yogastile in dieser Phase sind langsam, sanft und meditativ (Restorative Yoga, Yin Yoga).

Zunehmender Mond

Schlüsselwort: Wachsen

In dieser Phase beginnt die Mondenergie zuzunehmen. Es ist der Moment, in dem die beim Neumond gesetzten Intentionen in die Tat umgesetzt werden können, und wir öffnen uns mehr dem Äußeren. Die empfohlene Yogapraxis ist hier dynamischer und fließender, um das persönliche Wachstum auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene zu unterstützen (Yin-Yang, Vinyasa, Pranayama).

Erstes Viertel

Schlüsselwort: Dranbleiben

Die Energie des Mondes nimmt weiter zu. In dieser Phase des Wandels und der Öffnung überprüfen wir unsere Intentionen und stellen uns mutig den Hindernissen. Empfohlene Yogapraxis: aktivierend, anregend und spielerisch (Vinyasa).

Zunehmender Dreiviertelmond (zunehmende Gibbous)

Schlüsselwort: Erheben

Die Mondenergie wächst weiter. Ziel dieser Phase ist es, sich zu erden und gleichzeitig das eigene Potenzial zu entfalten. Ähnlich wie in der vorherigen Phase empfiehlt sich eine energetisierende Yogapraxis, jedoch mit Fokus auf Erdung, Öffnung und Ausdehnung (Vinyasa, Hatha).

Vollmond

Schlüsselwörter: Ernten, Loslassen

In dieser Phase ist die Mondenergie am höchsten und hellsten. Es ist die Zeit, in der die Früchte der beim Neumond gesäten Samen geerntet werden. Die Lebensenergie ist gesteigert, ebenso die emotionale Sensibilität. Der Vollmond lädt ein, die eigenen Intentionen zu reflektieren – ohne zu urteilen –, Dankbarkeit zu zeigen und loszulassen. Die empfohlene Praxis ist beruhigend und reinigend (Restorative, Yin Yoga, Pranayama).

Abnehmender Dreiviertelmond (abnehmende Gibbous)

Schlüsselwort: Verlangsamen

Der Mond beginnt langsamer zu werden, seine Energie nimmt ab. Diese Phase lädt ein, die Kontrolle loszulassen und sich nach innen zu wenden. Auch die Yogapraxis verlangsamt sich (Slow Flow, Yin-Yang Flow).

Letztes Viertel

Schlüsselwort: Loslassen

Die Mondenergie sinkt weiter. Es ist die ideale Phase, um zwischenmenschliche Konflikte zu klären, Vergebung zu üben und sich von allem zu trennen, was nicht mehr nützlich ist. Empfohlene Yogastile: langsame, aber weite und öffnende Bewegungen, die Hingabe und Loslassen fördern (Slow Flow, Yin-Yang).

Abnehmender Mond

Schlüsselwort: Ausruhen

Dies ist die letzte Phase des Mondzyklus. Die Energie nimmt weiter ab und lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, Heilung zuzulassen und neue Kraft zu schöpfen. Die empfohlenen Yogastile sind sanft und langsam, um Zugang zu den tieferen Ebenen des Selbst zu finden und Körper sowie Geist vollkommen zu entspannen (Restorative, Yin Yoga, Pranayama).

Ausrüstung:

- ⑩ **Yogamatte:** Ich empfehle eigene Matte mitzubringen, um die bestmögliche Erfahrung zu machen.

Falls du keine hast oder sie nicht mitbringen kannst, stehen Matten vor Ort zur Verfügung – in diesem Fall bring bitte ein Handtuch mit, um den Halt zu verbessern und aus hygienischen Gründen.

- ⑩ **Yogablöcke:** Diese werden zur Verfügung gestellt, allerdings in geringer Anzahl. Daher empfehle ich auch eigene Blöcke mitzubringen.

Yogablöcke können besonders hilfreich sein, wenn du neu in der Praxis bist, nicht sehr flexibel oder auf Unterstützung für die Gelenke angewiesen bist.

- ⑩ **Kleidung:** bei ruhigeren Einheiten empfehle ich wärmere Kleidung oder eine Decke mitzubringen.

Sonstiges:

Yogaerfahrung ist empfehlenswert, aber nicht erforderlich.

Jede Asana wird an deine individuellen Bedürfnisse und dein persönliches Level angepasst.

Mach dir keine Sorgen, wenn du gelegentlich eine Stunde verpasst – um wieder einzusteigen, reicht es, den aktuellen Mondzyklus zu verfolgen und die hier bereitgestellten Informationen zu lesen.

Es kann auch vorkommen, dass wir bestimmte Mondphasen verpassen, insbesondere während der Ferienzeit. Daher möchte ich dich ermutigen, zu Hause selbstständig weiter zu üben.

Musik wird gelegentlich verwendet.