

## candra namaskar „Der Mondgruß“

Kühlend, wird in der Sommerzeit empfohlen.



**Es geht um die Reise und nicht um das Ziel,  
weil man auf der Reise zu ganz anderen Zielen kommen kann.**

Dominik Spenst

Bitte beachten: Übungen werden immer in eigener Achtsamkeit und Verantwortung ausgeübt.  
Die eigene gesundheitliche Grenze wird nie überschritten  
und die Verantwortung über dich selbst liegt bei dir.

### Übungen

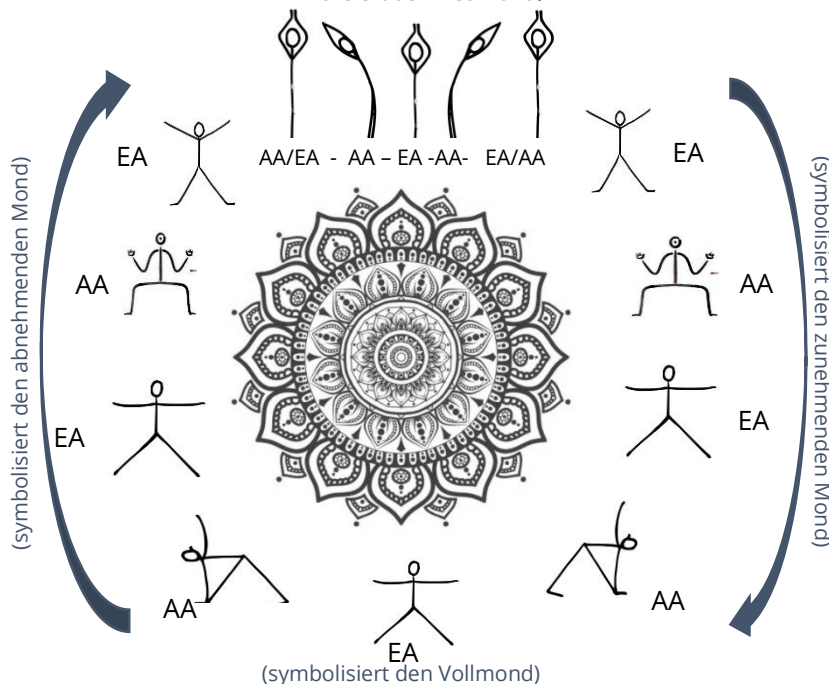


2 min.

tadāsana  
Gleichmäßige Ausrichtung im Stehen

### candra namaskar „Der Mondgruß“ (Variante)

(symbolisiert den Neumond)



Der Mond als mystisches Symbol am Himmel oder doch als stille Macht?

Der Mondgruß ist eine kühlende Abendsequenz und wirkt beruhigend.

Wiederholung 12- mal oder ein Vielfaches davon.

Der Mondzyklus hat 29 Tage und startet mit dem Neumond.

Der Zyklus wird in 4 Phasen eingeteilt.

- 1. Neumond** = Neue Ziele fokussieren, **2. Zunehmender Mond** = Kreativität, energievoll  
**3. Vollmond** = sensible Phase, Meditation, **4. Abnehmender Mond** = loslassen

**EA = Einatmen / AA= Ausatmen**



2 min.

Nachspüren

