

Thema: „Finde Dein Herz im Mondschein“

(3. Stunde von 8 Wochenkurs, ca. 75 Min.)

1. Ankommen und Begrüßung (2 Min.)

2. Austausch (10-12 Min.)

3. Einstimmung in die Stunde:

Ruhe und Stabilität für Körper und Geist kreieren im Mondgruß, Verbundenheit mit unserem Baby, Weiblicher Zyklus im Mond, Atmemübung – Hände auf Brustbein, Rippen und Bauch (5-7 Min.)

4. Aufwärmen:

Kopf nach oben und unten bewegen, Kopf zur Seite und Kinn über Brustbein zur anderen Seite, Schulterkreise mit Finger auf Schulter, Sufikreise, sanfte Drehung im Sitzen, Seitdehnung, dynamische Kuh-Katze, Schulter und Becken kreisen, ein Bein vor, abstützen und zum Stehen kommen (10 Min.)

- Kindesposition (1 Min.)

5. Mondgruß:

Tadasana, Palme rechts, Palme links, Stern, Göttin, Dreieck rechts, Pyramide rechts, tiefer Ausfallschritt rechts, Scandasana rechts (alternativ: Kniestand und Arme hoch), Göttin, Scandasana links (alternativ: Kniestand und Arme hoch), tiefer Ausfallschritt links, Pyramide links, Dreieck links, Göttin, Palme rechts und links, Tadasana (15 Min.)

- Schwingen (1 Min.)
- **Atmenübung** – Hände auf Brustbein, Rippen und Bauch

6. Asanas im Stand:

- Krieger I mit Variation Hände hinterm Rücken gebunden
- Krieger II
- Friedlicher Krieger
- Seitlicher Winkel
- Tänzer (insgesamt 5-8 Min.)
- Schwingen (1 Min.)

7. Sitzen:

- Atemübungen – Hände auf Brustbein, Rippen und Bauch
- Kindesposition (1 Min.)
- Schmetterling mit Polster, evtl. Gurt (2 Min.)
- Happy Baby (1 Min.) auf dem Rücken oder Seite

8. **Shavasana** mit Meditation (8-10 Min.)

- **Mond-Meditation:**

Schließe deine Augen und finde einen ruhigen Ort. Atme tief ein und aus, während du dich auf den Mond über dir konzentrierst.

Visualisiere den Mond als Symbol für die Weiblichkeit und die tiefen, geheimnisvollen Aspekte des Lebens. Sieh sein silbernes Licht, das die Dunkelheit erhellt.

Denke daran, dass der Mond in seinen Phasen wie eine Frau ist: jung und fruchtbar, voll und strahlend, abnehmend und ruhend, und schließlich neu geboren. Er erinnert uns an die zyklische Natur des Lebens und der Weiblichkeit.

Lass dich von diesem Gedanken inspirieren und erkenne die Stärke, Schönheit und das Geheimnisvolle in dir als Frau. Lass die Energie des Mondes in dich fließen und fühle die Verbindung zur weiblichen Kraft in dir.

Atme tief ein und aus und öffne langsam deine Augen, mit einem Gefühl von Ruhe und Stärke in deinem Inneren. Du bist ein Teil dieser endlosen weiblichen Energie, die im Einklang mit dem Mondzyklus schwingt.

9. **Zurückholen** (3 Min.)

10. **Verabschieden** (2 Min.)