

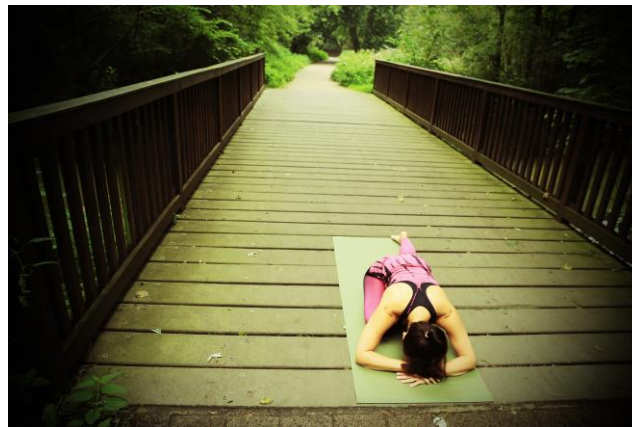


MAGIC MOON

Neue Workshop-Reihe

mit **Katrin** im **Studio** oder **ONLINE**

Yoga mit dem Mond



- Teil I: Die Magie des Mondes und seine Wirkung auf uns
Yoga mit den vier großen Mondphasen
Samstag, 05.11.22, 11:00-14:00 Uhr
- Teil II: Dein Yoga Mond Journal
Wie der Mond helfen kann, das Leben deiner Träume zu führen
Freitag, 16.12.22 18:00-21:00 Uhr
- Teil III: Vom Wunsch zur Wirklichkeit
Mit den acht Mondphasen und Yoga
Samstag, Vollmond, 07. Januar 2023, 11:00-14:00 Uhr
- Teil IV: Yoga, Mond und die Elemente
Und was haben die 12 Tierkreiszeichen damit zu tun?
Sonntag, Vollmond, 05. Februar 2023, 13:30 – 16:30

Gemeinsam gehen wir auf eine Yoga-Mond-Exkursion und nutzen die [Magie des Mondes](#), um uns beispielsweise [besser selber zu verstehen](#), [Wünsche wahr werden zu lassen](#) oder [das Leben unserer Träume zu führen](#).

Die [Workshop-Teile](#) bauen aufeinander auf. Dennoch steht jeder Workshop-Teil, jedes Thema, für sich und ist daher auch [separat buchbar](#).

[Yoga Praxis – Abgestimmt](#) auf jeden Workshop-Teil [üben wir sanftes Hatha-Vinyasa Yoga, Yin Yoga](#) und lernen verschiedene [Entspannungs- und Meditationstechniken](#) wie Yoga Nidra kennen. Und natürlich schauen wir uns auch den Mondgruß (Chandra Namaskar) an. Die Yoga Praxis hilft uns tief in die einzelnen Themengebiete einzutauchen. Alle sind herzlich willkommen! Egal, ob du Yoga-Einsteiger oder fortgeschrittene Yogini und Yogi bist.

[Die Magie des Mondes und seine Wirkung auf uns](#)

[Teil I](#): Yoga mit den vier großen Mondphasen. Hier schauen wir uns an, wofür der Neumond, der zunehmende Mond, der Vollmond und der abnehmende Mond stehen und wie uns eine angepasste Yoga-Praxis helfen kann, die Magie des Mondes für unser Leben zu nutzen.

[Teil II](#): In diesem Teil nutzen wir das Journaling* für uns, um zu definieren, was ist denn überhaupt das Leben meiner Träume und wie kann mir der Mond und die angepasste Yoga Praxis dabei helfen, dieses Leben zu leben? Genau passend zum Ende eines weiteren aufwühlenden Jahres!

*Beim Journaling richtest du deinen Fokus auf dein Inneres, auf deine Gedanken und Gefühle und schreibst es auf. Dabei nimmst du wahr, was es mit dir macht, was du dabei erlebst und wie du dich damit fühlst, wenn du beispielsweise das Leben deiner Träume aufschreibst und definierst.

[Teil III](#): Vom Wunsch zur Wirklichkeit mit Hilfe der acht Mondphasen:

Neumond – Zunehmender Sichelmond – Zunehmender Halbmond – Zunehmender Dreiviertelmond – Vollmond – Abnehmender Dreiviertelmond – Abnehmender Mond – Abnehmender Sichelmond. Hört sich viel und verwirrend an, ist es aber nicht. Bei Neumond setzen wir einen Samen (unseren Wunsch). Über die einzelnen Mondphasen wächst und erblüht aus diesem Samen eine wunderschöne Pflanze. Bei Vollmond steht sie in ihrer vollen Pracht und verblüht auch wieder. So kann wieder ein neuer Same (Wunsch) bei Neumond gesetzt werden. Ein neuer Zyklus beginnt.

[Teil IV](#): Yoga, Mond und die Wirkung der 12 Tierkreiszeichen sowie der Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft. Die einzelnen Tierkreiszeichen sind den vier Elementen zugeordnet und wir können unsere Yogapraxis dem jeweiligen Tierkreiszeichen und Element, in dem sich der Mond gerade befindet, anpassen. Beispiel: Die Tierkreiszeichen Jungfrau, Stier und Steinbock sind dem Element Erde zugeordnet.

Gebühr pro Workshop-Teil (Online oder im Studio): **60,-€**

divali Karten- und Abo-Inhaber pro **Workshop-Teil** (Online oder im Studio): **55,-€**

Anmeldung bitte möglichst über Eversports oder über info@divali-yoga.de