



Neumond-Meditation 2022

mit Martina Markwart



Martina Markwart

Ort:

Kundalini Yoga Zentrum,
Herford

Anmeldung / Informationen:

Martina Markwart

Tel: 0 52 21 – 2 36 72

E-Mail:

sat_atma_ky@yahoo.de

Internet:

<https://www.yoga-westfalen.de/mitglieder/markwart-martina.html>

Sonntag	02.01.2022 – 18:00 Uhr
Dienstag	01.02.2022 – 10:00 Uhr
Mittwoch	02.03.2022 – 18:00 Uhr
Freitag	01.04.2022 – 18:00 Uhr
Samstag	30.04.2022 – 11:00 Uhr
Montag	30.05.2022 – 18:00 Uhr
Mittwoch	29.06.2022 – 10:00 Uhr
Donnerstag	28.07.2022 – 18:00 Uhr
Samstag	27.08.2022 – 11:00 Uhr
Sonntag	25.09.2022 – 18:00 Uhr
Montag	25.10.2022 – 18:00 Uhr
Donnerstag	23.11.2022 – 18:00 Uhr
Freitag	23.12.2022 – 18:00 Uhr

Der Tag des Neumondes ist der beste Zeitpunkt, um Neues zu beginnen – egal, ob du ein neues berufliches Projekt oder Veränderungen im Privatleben planst oder eine Diät beginnen möchtest. Wer diesen Tag nutzt, um zu fasten, beugt vielen Krankheiten vor, weil die Bereitschaft des Körpers zu entgiften am höchsten ist. Überflüssige oder gar schädliche Stoffe und Schlacken werden aus dem Körper gespült. Ein Dampfband kann dabei unterstützend wirken.

Da sich der Blutverlust in Grenzen hält und seltener Komplikationen auftreten, eignen sich diese Tage gut für Operationen und Eingriffe.

Auch kranke Pflanzen und Bäume können durch einen Rückschnitt zu neuem, gesundem Wachstum angeregt werden.

Drei-Tage-Wirkung: Die Wirkung des Neumondes begleiten uns einen Tag vor und einen Tag nach dem astronomischen Erscheinen des Neumondes.

Die Neumond-Meditation beginnt mit einer Kundalini Yoga Übungsreihe und danach wird eine Meditation durchgeführt.

Empfehlenswert:

Trage lockere, weiße Kleidung (die Farbe Weiß verstärkt deinen Energiekörper), ein Sitzkissen, Decke, Kissen, Socken für die Entspannung, Wasser ohne Kohlensäure.

Sat Atma Kaur ist Kundalini Yoga Lehrerin, Massage-Therapeutin und Unterstützerin (coaching).

Es ist mir ein Anliegen Menschen in ihren Wachstumsprozessen zu unterstützen und verstehe mich als Begleiterin auf dem Weg der Selbsteilung, der Selbsterkenntnis und der Selbstverwirklichung. Ob im Kundalini-Unterricht, in den Beratungsgesprächen, bei den Massagen oder in den Heilprozessen reiche ich dir gerne die Hand, öffne den Blick auf eine andere Sichtweise und gemeinsam werden individuelle Lösungswege erarbeitet. Ich freue mich auf eine inspirierende, gemeinsame Zeit mit dir.