



Vollmond-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>

Dienstag	18.01.2022 – 18:00 Uhr
Mittwoch	16.02.2022 – 10:00 Uhr
Freitag	18.03.2022 – 18:00 Uhr
Samstag	16.04.2022 – 18:00 Uhr
Montag	16.05.2022 – 18:00 Uhr
Dienstag	15.06.2022 – 18:00 Uhr
Mittwoch	13.07.2022 – 10:00 Uhr
Freitag	12.08.2022 – 18:00 Uhr
Samstag	10.09.2022 – 11:00 Uhr
Sonntag	09.10.2022 – 18:00 Uhr
Dienstag	08.11.2022 – 18:00 Uhr
Donnerstag	08.12.2022 – 18:00 Uhr

Der Vollmond ist eine aktive Zeit, in der Tatendrang und Energie ihren Höhepunkt erreichen. Diese kraftvolle Zeit kann genutzt werden, um Ziele zu erreichen, die große Anstrengung verlangen. Oftmals drängt aus den Tiefen der Seele das Ego mit starken Gefühlen an die Oberfläche. Viele Menschen haben in dieser Zeit ruhelose, schlaflose Nächte. Psychische Krisen können dramatisch verlaufen, Frühgeburten häufen sich, Wunden bluten stärker und ebenso häufen sich Verbrechen. Es wird empfohlen, in dieser Vollmondzeit schwere Eingriffe und Operationen zu vermeiden. Auch bei der Nahrungsaufnahme kann sich die Vollmondzeit bemerkbar machen: das Essen schlägt doppelt an, deshalb weiche auf Gemüse, Salate, Obst und klare Suppen aus. Die Pflanzen und Früchte strotzen in dieser Zeit vor Saft und Energie und sollten jetzt nicht zurückgeschnitten werden, weil sie sonst absterben könnten.

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

Die Vollmond-Meditation beginnt mit einer Übungsreihe und dann 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.