

Die Mondmudra-Sequenz weckt die Kraft der Sanftheit
Diese Reihe ist Teil des »Gruss an den Mond«, den Sie
in unserem Shop auf der Yoga-CD für Emotionale Aus-
geglichenheit, Entspannung und innere Ruhe finden.

Hier werden die Bewegungen noch weitergeführt
und mit Affirmationen und Visualisationen gekoppelt.
Durch die Handgesten und Körpermudras wird das
Herzzentrum aktiviert und gestärkt. Daher ist diese
Übung auch besonders allen zu empfehlen, die in
helfenden und sozialen Berufen arbeiten.







