



Y6 Die Mondpunkte – energetische Rhythmen des Körpers im Kundalini Yoga

Die Mondpunkte sind ein zentraler Bestandteil der Lehre des Kundalini Yoga und beschreiben bestimmte energetische Zentren im Körper, die eng mit unseren Emotionen, Gewohnheiten und mentalen Zuständen verbunden sind. Besonders bekannt ist der Zyklus der 28 Mondpunkte, die vor allem im Zusammenhang mit dem weiblichen Hormon- und Energiesystem stehen und den Einfluss des Mondes auf das emotionale Erleben widerspiegeln.

Jeder dieser Punkte wird einem bestimmten Bereich des Körpers zugeordnet – beispielsweise dem Haaransatz, den Lippen oder den Beinen – und steht symbolisch für Unterschiedliche Qualitäten wie Sensibilität, Klarheit, Intuition oder auch Reizbarkeit.

Diese Fortbildung bietet eine Einführung in diese Zusammenhänge. Sie lernen, die eigenen Zyklen in Körper und Emotion besser wahrzunehmen, ein tieferes Verständnis für innere Rhythmen zu entwickeln und dieses Wissen sowohl für die persönliche Entwicklung als auch für den beruflichen Kontext anzuwenden. Inhalte:

- Erklärung, Bedeutung und Zuordnung der Mondpunkte
- Mond und Emotionen
- Persönliche Zyklen wahrnehmen und verstehen lernen

Zielgruppe

Yogalehrer*innen, Yogapraktizierende sowie Interessierte

Termin:

24.04.2027 (Samstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

125,- Euro

Kursleitung

Geraldine Mottschall-Weber, Yogalehrerin, Ernährungsberaterin

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67