



MYSTICAL YOGA - MEDICINE WHEEL



1. Teil Schlange (18.09.21):

Wir beginnen mit dem Wind des Südens, der durch die große Schlange Amaru dargestellt wird. Während dieses Zyklus arbeiten wir daran, unsere Haut abzuwerfen und die Gewohnheiten loszulassen, die uns nicht mehr dienen. Das Element der Schlange ist die Erde. Die Erde lehrt uns, mit der Erde verbunden zu sein und uns mit Sanftmut und Freundlichkeit zu bewegen. Während dieses Zyklus fühlen wir uns in unseren physischen Körper hinein, reagieren instinktiv und erleben die Welt durch unsere Sinne.

- Einführung in den Schamanismus und das peruanische Medizinrad
- Yoga-Stunde zum Thema: Körperlichkeit und Erdung
- Reflexionsübungen zum Thema: eigene Rolle in der Gesellschaft und Abstreifen der Vergangenheit
- Osho Moving Meditation

2. Teil Jaguar (25.09.21):

Die nächste Richtung ist der Wind des Westens, der vom Jaguar Orotongo repräsentiert wird. Das Element ist Wasser. Der Jaguar bietet uns Raum, um zu heilen und uns zu verwandeln, unsere Emotionen und Gedanken zu verarbeiten und unsere Angst loszulassen. Wir stellen uns bewusst unserer Vergangenheit und verwandeln uns dadurch. Der Jaguar gibt uns den Mut, die Fesseln der Vorfahren loszulassen und die Zyklen zu durchbrechen, an die wir uns seit jeher gebunden fühlen. Mit der Kraft des Jaguars erlangen wir das Wissen, dass wir unsere Geschichte neu schreiben können.

- Medicine Bag und Altar bauen
- Yoga-Stunde zum Thema: Gedanken und Emotionen
- Reflexionsübungen zum Thema: Gedanken- und Emotionsmuster erkennen und auflösen
- Rapezeremonie

3. Teil Kolibri (09.10.21):

Während wir in den Wind des Nordens fließen, werden wir vom Kolibri Sewar Q-enti beschenkt. Das Element ist Luft. Der Kolibri nimmt uns mit auf eine wunderschöne Reise, auf der wir all unsere Erfahrungen als einen wichtigen Teil unserer Seelenreise wahrnehmen können. Wir öffnen uns und verbinden uns mit unserem Herzraum durch den Kolibri. Inspiriert von unserer Kreativität und Leidenschaft, geleitet von unseren Herzen, lernen wir unseren Träumen zu folgen und unsere Liebe mit allen anderen zu teilen. Wir verbinden uns mit unserer Seele und gehen über unseren physischen und emotionalen Körper hinaus.

- Kakaozeremonie
- Reflexionsübungen zum Thema: Herzöffnung
- Yin Yoga-Stunde zum Thema: Ayni - heilige Beziehung
- Schamanische Reise zum eigenen Herzen

4. Teil Kondor (16.10):

Am Ende des Zyklus weht der Ostwind, angeführt vom Kondor Kunter. Das Element ist Feuer. Der Kondor sieht alles und lädt uns ein, uns mit Spirit zu verbinden. Wir sehen die Welt aus einer größeren Perspektive, wir fühlen die Verbindung zwischen allen Wesen und allen Dingen. Der Kondor zeigt uns die schönen Synchronizitäten des Lebens, im Wissen, dass alles einen Zweck und einen Grund hat. Wir erkennen, dass wir die Fähigkeit haben, unsere Welt durch unsere Verbundenheit mit dem Geist zu verwirklichen. Von dieser Ebene aus ist alles möglich und wir können unsere wildesten Träume erfüllen.

- Meditation zum Thema: Auflösung
- Reflexionsübungen zum Thema: Wahres Selbst erkennen
- Mandala Medicine: Manifestationsübung
- Schliessung des Kreises