



Yoga zum Sonnenaufgang

Kundalini Yoga-Gruppe des Kneipp-Vereins Haßloch traf sich zu einer außergewöhnlichen Übungsstunde

Am 28. Juli, montagsmorgens um fünf Uhr, traf sich die Kundalini Yogagruppe des Kneipp-Vereins Haßloch, an der Kirche in Wachenheim, als Ausgangspunkt zu einer nicht alltäglichen Übungsstunde.



Zunächst ging es im Schweigemarsch, nur dem Vogelgezwitscher lauschend, hinauf zur Wachtenburg. Obwohl die Sonne noch nicht zu sehen war, war es schon etwas hell und kurz bevor der Hahn krächte, war die Gruppe angekommen.

Auf einem Plateau unterhalb des Turms, mit einer herrlichen Aussicht auf die Rheinebene und den Odenwald, begannen die Yoginis mit einer Übungsreihe, die die Selbstheilungskräfte stärkt.

Bewegungen und Haltungen mit gelenkter Atemführung die das Lymphsystem stimulieren, die die Entgiftungsfunktion der Leber stärken, wurden ebenso praktiziert wie solche, die die Lungenfunktion unterstützen und das Blut reinigen.

Nach yogischer Philosophie soll die Wirkung der Übungen in den ambrosischen Stunden, das ist die Zeit kurz vor Sonnenaufgang oder kurz nach Sonnenuntergang, am besten sein. In dieser Zeit ist das menschliche Energiesystem besonders aufnahmefähig. Das Angebot war für die frühen Morgenstunden gemacht.

Das Timing war gut, nach Beendigung der Übungen stieg zwischen den Wolken über dem Odenwald die Sonne auf. Der Wind legte sich und es wurde zunehmend wärmer.

Gestärkt mit einer guten Energie und reichlich Sauerstoff, sollte nun auch der Magen nicht zu kurz kommen. Beim gemeinsamen Frühstück wurden die Teilnehmerinnen mit einer romantischen Morgenstimmung und grandiosem Ausblick für das frühe Aufstehen und den Sieg über den inneren Schweinehund belohnt.

Kontakt:

Kneipp-Verein Haßloch e.V.

Geschäftsstelle

Parkstraße 13

67454 Haßloch

Tel.: 0 63 24 / 9 82 25 30

kneipp-verein-hassloch@web.de

www.kneipp-verein-hassloch.de