

MONDYOGAKALENDER

Yoga im Rhythmus mit der Natur

2. Halbjahr 2026 von Juli bis Dezember



Das findest du in diesem Kalender:

Sechs Monate - Sechs Asanas

Die Himmels-Highlights des Halbjahres

So arbeitest du mit dem MondYogaKalender

Deinen MondYogaKalender für das 2. Halbjahr 2026



SECHS MONATE, SECHS ASANAS

Diese sechs Asanas werden dich als Asana des Monats durch das 2. Halbjahr 2026 begleiten. Jeden Monat stelle ich dir auf [MondYoga.de](https://mond-yoga.de) die aktuelle Übung vor.



Juli: Krieger 2 (Virabhadrasana B) - Sommerliche Kraft

Der Krieger steht für Standfestigkeit und Weite.



August: Seitliche Berghaltung (Parshva Tadasana) - Bewegung nach allen Seiten

Nichts bleibt, wie es ist. Es gilt immer, alle Seiten abzuwägen.



September: Rumpfbeuge im Sitzen (Paschimottasana) – Arbeit

Du sammelst ein, was gewachsen ist und kommst dann zur Ruhe.



Oktober: Drehsitz (Ardha Matsyendrasana) – Loslassen

Im Herbst wird Altes losgelassen.



November: Baum (Vrksasana) – Tiefe Verwurzelung

Fest verwurzelt. Der Baum gibt dir Halt in der dunkler werdenden Jahreszeit



Dezember: Kindhaltung (Balasana) – Geborgenheit im Dunkeln

Die Haltung des Rückzugs und der Geborgenheit.

Mein Tipp: Du kannst diese sechs Haltungen auch der Reihe nach als kleine Sequenz üben – von kraftvoll bis ruhig.

HIMMELS-HIGHLIGHTS

Die schönsten Ereignisse am Himmel – Juli bis Dezember 2026

Neben den täglichen Neu- und Vollmonden hält das zweite Halbjahr ein paar besondere Momente bereit. Schreib sie dir in den Kalender:

12. August – Totale Sonnenfinsternis (bei uns partiell)

In Deutschland werden je nach Region bis zu 90 Prozent der Sonne verdeckt – die stärkste partielle Finsternis bei uns bis 2075. Weil eine Sonnenfinsternis immer auf einen Neumond fällt, ist dieser Tag ein kraftvoller Neuanfang.

12./13. August – Perseiden

In derselben Nacht erreicht der bekannteste Sternschnuppenstrom sein Maximum, mit bis zu 100 Sternschnuppen pro Stunde. Weil Neumond ist, stört kein Mondlicht. Perfekt für deine geheimsten Wünsche.

28. August – Fast totale Mondfinsternis

Rund 93 Prozent des Mondes tauchen in den Erdschatten. Bei uns bis zum Monduntergang sichtbar.

17./18. November – Leoniden

Ein weiterer Sternschnuppenstrom, schön für klare Novembernächte.

13./14. Dezember – Geminiden

Der ergiebigste Meteorstrom des Jahres mit bis zu 120 Sternschnuppen pro Stunde.

24. Dezember – Heiligabend-Supermond

Der letzte Vollmond des Jahres fällt auf Heiligabend – und ist ein Supermond, rund 8 Prozent größer und 16 Prozent heller als gewöhnlich. Das nächste Mal erst 2045.



SO ARBEITEST DU MIT DEM MONDYOGAKALENDER

In drei Schritten zu deiner Yoga-Praxis im Mondrhythmus

1. Mondzeichen nachschauen

Schau im Kalender, in welchem Mondzeichen der Mond heute steht. Jeden Tag steht dort ein Zeichen für dich bereit.

2. Körperregion finden

Jedes Mondzeichen gehört zu einer Körperregion. Steht der Mond zum Beispiel im Schützen, sind es Hüften und Oberschenkel. So weißt du, welcher Bereich heute im Fokus steht.

3. Asana auswählen und üben

Such dir auf mondyoga.de eine passende Asana für diese Körperregion. Mehr als eine oder zwei brauchst du nicht. Lieber ruhig und richtig als viel.

Gut zu wissen:

- Du musst nicht jeden Tag üben. Eine halbe Stunde alle ein bis zwei Tage, konzentriert auf wenige Asanas, bringt mehr als tägliches Pflichtprogramm.
- Zu Hause bist du dein eigener Lehrer. Geh achtsam mit dir um und überfordere dich nicht.

Die ausführliche Anleitung findest du auf mondyoga.de unter „So arbeitest du mit dem MondYogaKalender“.



Der MondYogaKalender vom 1. Juli- 30. September 2026

Juli		August		September		Zeichen:	
1 Mi ♊		1 Sa ♉ Lughnasad		1 Di ♈		♈	Widder
2 Do ♋		2 So		2 Mi ♉		♉	Stier
3 Fr		3 Mo ♈		3 Do ♊		♊	Zwillinge
4 Sa		4 Di		4 Fr ♋		♋	Krebs
5 So ♉		5 Mi		5 Sa ♋		♌	Löwe
6 Mo		6 Do ♈		6 So ♌		♍	Jungfrau
7 Di ♈		7 Fr		7 Mo ♍		♎	Waage
8 Mi		8 Sa ♊		8 Di ♌		♏	Skorpion
9 Do ♉		9 So		9 Mi ♍		♐	Schütze
10 Fr		10 Mo ♌		10 Do ♎		♑	Steinbock
11 Sa ♋		11 Di		11 Fr	NM 05:27	♒	Wassermann
12 So		12 Mi ♌	NM 19:36	12 Sa		♓	Fische
13 Mo ♌		13 Do		13 So ♎			
14 Di	NM 11:43	14 Fr ♍		14 Mo	VM 00:00		Vollmond
15 Mi ♌		15 Sa		15 Di ♏	NM 00:00		Neumond
16 Do		16 So ♎		16 Mi			
17 Fr		17 Mo ♏		17 Do ♐			
18 Sa ♎		18 Di ♏		18 Fr			
19 So		19 Mi		19 Sa			
20 Mo ♎		20 Do		20 So ♊			
21 Di		21 Fr ♐		21 Mo			Zunehmender Mond
22 Mi ♏		22 Sa		22 Di ♋			Abnehmender Mond
23 Do		23 So ♊		23 Mi			
24 Fr		24 Mo		24 Do			
25 Sa ♐		25 Di		25 Fr ♉			
26 So		26 Mi ♋		26 Sa	VM 18:49		
27 Mo ♊		27 Do		27 So ♈			
28 Di		28 Fr ♉	VM 06:18	28 Mo			
29 Mi	VM 16:35	29 Sa		29 Di ♉			
30 Do ♋		30 So		30 Mi			
31 Fr		31 Mo ♈					



www.mondyoga.de

Mondyoga 2026 ©Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben sind ohne Gewähr.
Benutzung auf eigene Gefahr.

Der MondYogaKalender vom 1. Oktober - 31. Dezember 2026

Oktober	November	Dezember	Zeichen:
1 Do ♀	1 So ♉	1 Di ♎	♈ Widder
2 Fr ♉	2 Mo ♈	2 Mi ♏	♉ Stier
3 Sa ♉	3 Di ♎	3 Do ♏	♊ Zwillinge
4 So ♉	4 Mi ♎	4 Fr ♏	♋ Krebs
5 Mo ♈	5 Do ♏	5 Sa ♏	♌ Löwe
6 Di ♏	6 Fr ♏	6 So ♏	♍ Jungfrau
7 Mi ♏	7 Sa ♏	7 Mo ♏	♎ Waage
8 Do ♎	8 So ♏	8 Di ♏	♏ Skorpion
9 Fr ♏	9 Mo ♏	9 Mi ♏	♐ Schütze
10 Sa ♏	10 Di ♏	10 Do ♏	♑ Steinbock
11 So ♏	11 Mi ♏	11 Fr ♏	♒ Wassermann
12 Mo ♏	12 Do ♏	12 Sa ♏	♓ Fische
13 Di ♏	13 Fr ♏	13 So ♏	VM 00.00 Vollmond
14 Mi ♏	14 Sa ♏	14 Mo ♏	NM 00.00 Neumond
15 Do ♏	15 So ♏	15 Di ♏	Jahreskreisfest
16 Fr ♏	16 Mo ♏	16 Mi ♏	Beginn und Ende der Rauhächte
17 Sa ♏	17 Di ♏	17 Do ♏	
18 So ♏	18 Mi ♏	18 Fr ♏	
19 Mo ♏	19 Do ♏	19 Sa ♏	
20 Di ♏	20 Fr ♏	20 So ♏	
21 Mi ♏	21 Sa ♏	21 Mo ♏	Julfest
22 Do ♏	22 So ♏	22 Di ♏	Zunehmender Mond
23 Fr ♏	23 Mo ♏	23 Mi ♏	Abnehmender Mond
24 Sa ♏	24 Di ♏	24 Do ♏	Super-Vollmond
25 So ♏	25 Mi ♏	25 Fr ♏	Beginn der Rauhächte
26 Mo ♏	26 Do ♏	26 Sa ♏	
27 Di ♏	27 Fr ♏	27 So ♏	
28 Mi ♏	28 Sa ♏	28 Mo ♏	
29 Do ♏	29 So ♏	29 Di ♏	
30 Fr ♏	30 Mo ♏	30 Mi ♏	
31 Sa ♏		31 Do ♏	

Mondyoga 2026 ©Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben sind ohne Gewähr.
Benutzung auf eigene Gefahr.



www.mondyoga.de