MondYogaKalender

1. Quartal 2027 von Januar bis März

Dancing in the Moonlight

Das findest du in diesem Kalender:

- Deine Asanas des Monats
- Die Himmels-Highlights des Quartals
- So arbeitest du mit dem MondYogaKalender
- Deinen MondYogaKalender für das 1. Quartal 2027

Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Benutzung des MondYogaKalenders und die Ausführung der auf MondYoga beschriebenen Asanas erfolgen auf eigene Verantwortung.

Copyright: MondYoga|Sabiene Schmelmer

Deine Asanas des Monats

Diese drei Asanas werden dich als Asana des Monats durch das 1. Quartal 2027 begleiten. Auf MondYoga.de findest du die aktuelle Übung mit einer ausführlichen Anleitung.

Januar: Ein pyramidonaler Start ins neue Jahr!



Im Januar formst du mit der Pyramide (Parsvottanasana) deine Beine und streckst deinen Nacken und Rücken. Das passt in den Steinbockmond, denn der hat's immer mal mit den Knien.

- Schrittstellung, aber nicht die Knie durchdrücken.
- Beuge dich über das vordere Bein.
- Führe deine Arme auf den Rücken.
- Dort finden sich deine Hände.

Februar: Sitzen für Schreibtischtäter



Die Stockhaltung (Dandasana) dehnt die Rückseite deiner Beine.

- Du sitzt aufrecht mit gestreckten Beinen.
- Die Zehen zeigen zu dir, die Fersen in die andere Richtung.
- Das hört sich lächerlich an, ist aber anstrengend.
- Eine wahre Herausforderung im Wassermannmond.

März: Wecke den Muskelprotz in dir!



Der März hat für den Fischemond den Liegestütz (Chaturanga Dandasana) auf Lager.
Wenn es nicht klappt, darfst du in der Planke (Phalakasana) bleiben.

- Du senkst dich aus der Planke so weit ab, bis deine Oberarme parallel zum Boden sind.
- Lächeln nicht vergessen!

Ein schneller Flow für stressige Tage:
Führe diese drei Haltungen der Reihe nach als kleine Sequenz aus.

Himmels-Highlights

Neben den Neu- und Vollmonden halten die ersten drei Monate ein paar besondere Momente für dich bereit.
Schreib sie dir in den Kalender! Wenn das Wetter mitspielt, kannst du sie mit bloßem Auge betrachten.

3./4. Januar - Quadrantiden-Maximum

Der Mond ist nur zu 13 % beleuchtet und geht erst spät auf. Dafür sehen wir mit etwas Glück diese besonderen Sternschnuppen.

18. Januar - Mond bei den Plejaden

Der zu 77 % beleuchtete Mond zieht dicht an den Plejaden vorbei.

22. Januar - Supervollmond (Wolfsmond)

Der Vollmond hat um 13.17 Uhr seinen Höhepunkt. Aber bereits in der Nacht davor ist er der Erde sehr nahe und dadurch gut zu sehen.

1./2. Februar - Imbolc (Mariä Lichtmess)

Ab heute spürst du, dass die Tage endlich länger werden.

14. Februar - Mond bei den Plejaden

Ein Schauspiel, das am Valentinstag nicht nur für Verliebte wunderschön ist.

20./21. Februar - Supervollmond (Schneemond)

Der zweite und letzte Supermond des Jahres ist kurz nach Mitternacht voll. Gleichzeitig streift er den Halbschatten der Erde. Davon siehst du allerdings fast nichts.

20. März - Ostara (Frühlingsanfang)

Wir begrüßen den Frühling mit einer besonderen Asana! Du darfst gespannt sein.



How to 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.



Hier kommt dein MondYogaKalender



Der MondYogaKalender vom 1. Januar - 31. März 2027

Januar				Februar				März			
1	Fr	♎		1	Mo	♐	Imbolc	1	Mo	♐	
2	Sa	♏		2	Di			2	Di	♑	
3	So			3	Mi	♑		3	Mi		
4	Mo	♐		4	Do			4	Do		
5	Di			5	Fr			5	Fr	♒	
6	Mi			6	Sa	♒	NM 16.55	6	Sa		
7	Do	♑	NM 21.24	7	So			7	So		
8	Fr			8	Mo	♓		8	Mo	♓	NM 10.29
9	Sa	♒		9	Di			9	Di		
10	So			10	Mi			10	Mi	♈	
11	Mo			11	Do	♈		11	Do		
12	Di	♓		12	Fr			12	Fr	♉	
13	Mi			13	Sa	♉		13	Sa		
14	Do	♈		14	So			14	So	♊	
15	Fr			15	Mo	♊		15	Mo		
16	Sa			16	Di			16	Di		
17	So	♉		17	Mi	♋		17	Mi	♋	
18	Mo			18	Do			18	Do		
19	Di	♊		19	Fr	♌		19	Fr	♌	
20	Mi			20	Sa			20	Sa		Ostara
21	Do	♋		21	So	♍	VM 00.24	21	So	♍	
22	Fr		SuperVM 13.17	22	Mo			22	Mo		VM 11.42
23	Sa	♌		23	Di	♎		23	Di	♎	
24	So			24	Mi			24	Mi		
25	Mo	♍		25	Do			25	Do	♏	
26	Di			26	Fr	♏		26	Fr		
27	Mi	♎		27	Sa			27	Sa	♐	
28	Do			28	So	♐		28	So		
29	Fr	♏						29	Mo		
30	Sa							30	Di	♑	
31	So							31	Mi		

Zeichen:

♈	Widder
♉	Stier
♊	Zwillinge
♋	Krebs
♌	Löwe
♍	Jungfrau
♎	Waage
♏	Skorpion
♐	Schütze
♑	Steinbock
♒	Wassermann
♓	Fische

VM 00.00 Vollmond

NM 00.00 Neumond

Jahreskreisfest

Rauhnächte

Zunehmender Mond

Abnehmender Mond

www.MondYoga.de

MondYoga 2027 ©Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben sind ohne Gewähr.
Benutzung auf eigene Gefahr.