Sport & Bewegung mit dem Mond

1. Neumond: In dieser Phase ist die Energie ruhig und aufbauend. Ideal für Sportarten, die auf Konzentration und Körperbeherrschung setzen, wie Yoga, Tai Chi, Pilates oder Beckenbodentraining (Cantienica). Diese Aktivitäten helfen, das Gleichgewicht zu finden und die innere Ruhe zu fördern.
2. Zunehmender Mond: Der zunehmende Mond steht für Wachstum und Energieaufbau. In dieser Phase eignen sich dynamische Sportarten, die Ausdauer und Kraft erfordern. Dazu gehören Joggen, Radfahren, Schwimmen, Aerobic oder Tanz. Es ist eine gute Zeit, um an der körperlichen Fitness zu arbeiten und die Leistungsfähigkeit zu steigern.
3. Vollmond: Der Vollmond steht für Energie, Vitalität und erhöhte emotionale Intensität. Dies ist eine gute Zeit, um an Mannschaftssportarten teilzunehmen, bei denen der Wettkampf und die soziale Interaktion im Vordergrund stehen. Fußball, Basketball, Volleyball oder Tennis sind gute Optionen. Achte darauf, die erhöhte Energie in positive Bahnen zu lenken und auf eine gute Balance zwischen Körper und Geist zu achten.
4. Abnehmender Mond: Während des abnehmenden Mondes konzentriert sich die Energie auf Abbau und Regeneration. Sanftere Aktivitäten wie Stretching, Yoga, Schwimmen oder Wandern sind ideal, um den Körper zu entspannen, Stress abzubauen und sich auf die Erholung zu konzentrieren. Nutze diese Phase, um die Flexibilität zu verbessern und den Körper zu regenerieren.

Höre immer auf deinen Körper und passe dein Training an deine Bedürfnisse an. Letztendlich ist es entscheidend, eine Aktivität zu wählen, die Spaß macht und dir dabei hilft, einen gesunden und ausgewogenen Lebensstil beizubehalten.