



Mondgymnastik

Der neue – alte Weg
zur Harmonisierung des Körpers

Dieses revolutionäre Wohlfühlprogramm basiert auf der Zuordnung von Tierkreiszeichen auf den Körper.

Seit Jahrhunderten arbeiten naturbewusste Menschen erfolgreich mit dem Rhythmus des Mondes.

Johanna Paungger Poppe und Thomas Poppe sind anerkannte Fachleute auf dem Gebiet des Mondwissens.

Hermann Meyer (der Erfolgsautor von „Jeder bekommt den Partner.“) ist anerkannter „Körperastrologe“.

Das Wissen beider Experten kombiniert mit allgemeinen Grundsätzen von Fitnessprogrammen ist die Basis für das Mondgymnastikprogramm.

Grundidee:

Entsprechend dem Mondstand werden jene Körperregionen trainiert die energetisch begünstigt sind. Der Effekt ist ca. 3 mal so stark wie an „normalen“ Tagen. Mit 15 Minuten Training wird also derselbe Effekt erzielt wie mit 45 Minuten Gymnastik ohne Berücksichtigung des Mondstandes.

Durch sanfte Übungen wird der ganze Körper im Wellenschlag des Mondrhythmus gestärkt.

Mondgymnastik und wie es funktioniert:

Ziel des Programms ist das Erlernen bzw. Üben von:

- Aufwärm- oder Basisübungen
- 12 Übungsgruppen entsprechend den Tierkreiszeichen
- Abschlussübung

Abgerundet wird das Programm mit Theorie über die Zusammenhänge zwischen Körperregionen und Tierkreiszeichen und über die Wirkung des Mondstandes auf den Körper.

Das Programm

besteht aus 12 Einheiten (je 30 Minuten) während eines Mondzyklus (28 Tage).

Zielführend sind 3 Einheiten pro Woche beispielsweise Montag, Dienstag und Donnerstag, damit immer die, dem aktuellen Mondstand, entsprechenden Übungen trainiert werden können.

Die TrainerInnen:

Bewegungstrainer mit dem speziellen Wissen über die Zusammenhänge von Mondstand und der entsprechenden Körperregion.

Weitere Infos und Kontakt unter: www.astrocoaching.co.at
E-Mail: Mondgymnastik@gmx.at oder Telefon: 0699/10 899 953

Ihr Siegfried Melcher