



Sonnenliebe-Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

JANUAR 2026 – Der Wunderbogen



**Ich bin ein Teil von allem
und fühle mich wohl.**

**Anmutig trete ich in ein
neues harmonisches
Gleichgewicht mit dem
Leben.**

ICH BIN.

Die Natur ist in tiefer Stille. Die Sonne hat ihren Wendepunkt bereits überschritten und kehrt langsam wieder zurück zur Erde. Ihr Licht ist noch schwach und die Tage können grau sein - oft auch die Stimmung, nach all dem Glitzer ... Nutze diese Stille, um deiner inneren Stimme zu lauschen und neue Visionen für das Jahr kommen zu lassen. Mit dem **Wunderbogen** hast du eine einfache aber intensive Übungen für den Neustart zur Hand, die dir hilft dich ganz frisch mit dem Leben zu verbinden. Sie macht deinen Körper wach und stärkt dein Inneres und äußeres Gleichgewicht, so dass sich auch deine Stimmung stabilisiert. Auf diese Weise schaffst du einen gesunden und ausgeglichenen Boden für die Saat des neuen Jahres. Ich wünsche dir noch von Herzen einen tollen Start in das neue Jahr, das voller Kraft, Freude und Lebendigkeit für dich sein soll ♡

Stelle die Füße aneinander und drücke sie flach auf den Boden. Spanne den Beckenboden an. Strecke die Arme gerade über den Kopf, dabei "schließen" die Oberarme die Ohren. Die Handflächen zeigen nach oben. Wenn es hilft, kannst du die Daumen ineinander verschränken. Lehne dich mit dem Einatmen aus der Wurzel deiner Wirbelsäule leicht nach hinten, wobei dein Oberkörper mit den Armen eine schöne Kurve formt - das ist dein Bezug zum Himmel. Mit dem Ausatmen beuge dich aus den Hüften nach vorne, bis deine Hände flach auf den Boden kommen - lass alles los und schaffe Kontakt zur Erde unter dir. Führe diesen Wechsel mit einem tiefen und langen Atem weiter. Wenn es sich für dich gut anfühlt, kannst du das Tempo auch erhöhen und kraftvoller atmen.

1 - 2 Minuten.

Spüre anschließend im Stand nach, was die Übung bewirkt hat.