

Kategorie: Gesundheit & Wellbeing

Mit Luna Yoga lustvoll Energie tanken

01.06.10 23:07



Luna Yoga

Im Rhythmus des Mondes die Lebensfreude wecken

Biel/Schweiz ([humannews](http://www.humannews.de)) – Luna Yoga verbindet traditionelle Techniken aus den altindischen Weisheitssystemen Yoga, Tantra und Ayurveda mit modernen Körpertherapien. Dabei gilt der Mond (latein. „luna“) als Symbol für die stetige Veränderung; zugleich stellt er im indischen Chakrasystem die Kraft der Sexualorgane dar. Die Haltungen, Stellungen, Bewegungen und Atemlenkungen beleben Körper, Geist und Seele. Die Übungen sind leicht, gerade dadurch wirken sie in die Tiefe.

Die durch Visualisierungen gelenkten Spür-Übungen machen eigene Energien erfahrbar und fördern so das Körperbewusstsein und Selbstvertrauen. Reflexzonen und Reaktionspunkte stimulieren die Freude an der eigenen Sexualität und an der Kreativität. Frauen können hormonell bedingte Beschwerden wie PMS nachhaltig lindern. Adelheid Ohlig, Gründerin des Luna Yoga, betont jedoch, dass Männer gleichermaßen wie Frauen von der Methode profitieren. „Denn der Mond scheint schließlich auf alle,“ so Ohlig.

Aviva Steiner, eine ehemalige Tänzerin ungarischer Abstammung in Israel, entdeckte 1971, dass bestimmte Bewegungen den Menstruationszyklus beeinflussen. Adelheid Ohlig, Yogalehrerin und Journalistin, erweiterte die Methode durch eigene Forschungen und Experimente und baute sie Anfang der 1980er Jahre zum Luna Yoga aus.

„Luna Yoga basiert auf dem Gedanken, dass jeder Mensch selbst am besten weiß, was ihm gut tut“, so Adelheid Ohlig. „Daher ist es ganz wichtig, dass sich die Übungen dem Menschen anpassen und nicht umgekehrt.“ So entwickelt sich die Methode denn auch stetig weiter, wobei die Weisheit und die Erfahrung aller Beteiligten einfließen. Inzwischen gibt es mehr als 100 ausgebildete Luna Yoga-Lehrerinnen in ganz Europa. In den Weiterbildungsseminaren wird wie in alten Zeiten ein Großteil des Wissens mündlich weitergegeben. Mehr Infos und Kontaktadressen unter <http://www.luna-yoga.com/htm/netzwerk.htm>.

Adelheid Ohlig

Geschmeidigkeit und Kraft – Panther und Tiger im Luna-Yoga

Audio-CD; Laufzeit ca. 60 Minuten. Mit 12-seitigem Booklet

17,95 Euro [D] | 17,95 Euro [A] | 33,90 CHF

ISBN 978-3-466-45841-7

Kösel-Verlag, Erscheinungstermin: 30.08.2010

Im gleichen Verlag ist bereits die Hör-CD „Mit Luna-Yoga durch den Tag – Übungen zum Entspannen und Auftanken“ von Adelheid Ohlig erschienen, ISBN 978-3-466-45831-8

www.humannews.de

Pressekontakt:

Adelheid Ohlig
CH-2504 Biel
E-Mail: ohlig@luna-yoga.com
Homepage: <http://www.luna-yoga.com>

Schlagwörter:

Lebensfreude; Yoga, Luna Yoga, Meditation, Tantra, Ayurveda,
Körpertherapie, Chakra, Atemlenkungen, Körper, Geist, Seele, Energie