



7. NEWSLETTER DES VEREINS
DOULAS IN DEUTSCHLAND E.V.

JULI 2009

Emotionale „Nebenwirkungen“

Unfruchtbarkeit ist eine sehr belastende und gravierende Lebenskrise, ähnlich schmerzhaft wie der Verlust einer nahestehenden Person. Depressionen können sich über eine lange Zeit hinziehen, erfordern Verständnis vom Partner und der Familie, von Freunden und Bekannten, will man diese einweihen. Manche Betroffene beschreiben Unfruchtbarkeit als die größte Ohnmachtserfahrung ihres Lebens.



Der Nestreinigungstees bei Kinderwunsch

2 Teile Brennnesselblätter
2 Teile Goldrutenkraut
3 Teile Gundelrebenkraut
3 Teile Frauenmantelkraut
2 Teile Schafgarbenblüten
1 Teil Stiefmütterchen
2 Teile Storchschnabel
3 Teile Taubnesselkraut mit Blüten

Alle Kräuter mischen und zwei Teelöffel der Mischung mit etwa 200 ml kochendem Wasser überbrühen, cirka 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und mindestens vier Wochen lang täglich drei Tassen trinken.

(Rezept aus "ALCHEMILLA - Eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen" Margret Madejsky, Goldmann Verlag, München 2000)



Luna Yoga

Bericht von Adelheid Ohlig

Luna Yoga entwickelte ich aus meiner langjährigen Beschäftigung mit Yoga und anderen Körperkünsten, Therapieformen, Tänzern aus aller Welt. Seit 1967 habe ich mich mit Yoga auseinandergesetzt, Aus- und Weiterbildungen in Indien, Deutschland, Japan, den USA und Kanada absolviert und zudem durch meine journalistische Tätigkeit in aller Welt verschiedene naturheilkundliche Bewegungslehren kennen gelernt.

Aus der Begegnung mit der ungarischstämmigen israelischen Tänzerin Aviva Steiner entwickelte ich Anfang der 80er Jahre Luna Yoga. Es basiert auf dem alten Wissen des Yoga über die Einheit von Körper, Geist und Seele und nimmt neueste Erkenntnisse aus der heutigen Forschung über die Zusammenhänge von Psyche und Soma auf.

Luna Yoga kann von allen Menschen praktiziert werden, da ich beim Unterrichten stets darauf hinweise, dass jede Person die Übungen so gestaltet, wie sie ihr in diesem Moment gut tun.

Ich glaube daran, dass das, was heilsam ist, bereits jetzt wohltuend sein sollte. Luna Yoga mit seinen Haltungen und Bewegungen, Tänzchen und Entspannungen, Meditationen und Selbstbetrachtungen kann besonders bei Kinderwunsch Paare gut vorbereiten: Die Übungen sind so konzipiert, dass sie speziell im Becken wirksam werden, es besser durchbluten, die Nervenversorgung dort verbessern und den Hormonhaushalt harmonisieren. Zudem wächst die Lebensfreude durch Bewegung. Bei Frauen können Eisprung und Blutung stimuliert werden, bei Männern verbessern sich Qualität und Quantität der Spermien.

Als ich Anfang der 80er Jahre ein carcinoma in situ am Gebärmutterhals hatte, lernte ich Aviva Steiner in Israel kennen: Durch die Tänze, die ich bei ihr lernte, gelangte ich vom asketischen Yoga zur Lebenslust und Freude, die PAP-Abstriche verbesserten sich und das carcinoma verschwand. Da wollte ich diese Freude weitergeben und entwickelte aus all meinen Erfahrungen Luna Yoga. Der Mond symbolisiert ja so schön am Himmel die Veränderlichkeit des Lebens, spiegelt uns das Zyklische.

In den Kursen und Seminaren erfahre ich immer wieder wie wirksam unsere Selbstheilungskräfte sind, diese möchte ich stärken. Paare kommen mit Kinderwunsch und entdecken sich neu, Frauen kommen mit Erkrankungen und Störungen ihrer Befindlichkeit und nehmen sich kraftvoll in ihrer Weiblichkeit wahr.

Auf der Webseite www.luna-yoga.de finden Sie die Adressen der Luna Yoga Lehrerinnen und ein Verzeichnis ihrer Kurse.

Auf meiner Webseite www.luna-yoga.com habe ich meine Seminare aufgelistet und weitere Informationen über Luna Yoga platziert.



Adelheid Ohlig