



Luna Yoga – Was hat Luna mit Yoga zu tun?

Ein Gespräch mit Esther Habermacher

Ich besuchte im Winter bei Esther einen Luna Yoga Workshop in Luzern.

Esther ist **Bewegungspädagogin** und schrieb zum Abschluss der Ausbildung ihre Diplomarbeit über «Das Weibliche Zentrum». Bei der Recherche zu diesem Thema ist sie auf das erste Luna Yoga-Buch der Gründerin Adelheid Ohlig gestossen. Die Lebensgeschichte der Gründerin über die Entwicklung des Luna Yoga hat ihr Herz berührt.

Adelheid Ohlig lebt in Biel und so haben sich die beiden Frauen schon bald persönlich kennen gelernt. Adelheid Ohlig's Charisma, ihre Offenheit, die Bescheidenheit und ihr bewegtes Leben haben Esther stark fasziniert. Sie hat kurz darauf die Ausbildung zur Luna Yoga Lehrerin gemacht und ist mittlerweile auch Luna Yoga Trainerin, d.h. an der Ausbildung neuer Lehrerinnen beteiligt. So hat sich vor zehn Jahren der Weg von Esther Habermacher mit dem Luna Yoga gekreuzt und es begleitet sie bis heute.

Der Mond spielt symbolisch eine wesentliche Rolle im Luna Yoga. Er steht für den Wandel, das Zyklische, das Auf und Ab und somit sinnbildlich für den weiblichen Zyklus. Die ständige Veränderung des Mondes steht auch für die hormonelle Veränderung im weiblichen Körper. Frauen spüren diese Veränderung im Körper und sollen diese auch zulassen dürfen. So soll eine Frau im Luna Yoga immer hinspüren und nach ihrem Gefühl entscheiden, welche Übungen ihr gut tun. Luna Yoga möchte das Vertrauen stärken, dass jede Frau für sich am Besten weiss, was ihr gut tut und was nicht.



Luna Yoga richtet sich vorwiegend an Frauen, die sich in ihrem Körper wohl fühlen und diesen voller Freude annehmen wollen. Die Übungen werden sehr aufmerksam und bewusst gemacht. Ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper ist sehr zentral. Es besteht kein Leistungsdruck im Luna Yoga, sondern der Körper gelangt mit Geschmeidigkeit in die Positionen. Die Grenzen werden selber und ohne Druck und Ehrgeiz festgelegt. So können die weiblichen Energien freigelegt und gestärkt werden und die eigenen Grenzen sich öffnen. Jede Frau soll ihren persönlichen Weg finden.

Esther begleitet Frauen auf dem Weg zu sich selber. Sie bestärkt sie darin, ihrer inneren Stimme zu lauschen und den Mut zu haben sich zu vertrauen. Die Selbstverantwortung für das Leben zu übernehmen und nach eigenen Wünschen zu gestalten, ermöglicht oft das scheinbar Unmögliche. Körper und Geist werden beweglicher.

Luna Yoga hat Esther's Leben sehr bereichert. Sie gestaltet heute voller Gelassenheit, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen ihre Yoga-Lektionen und sagt: «Ich stehe als Frau stärker da.» Sie ist überzeugt, dass ganz vieles im Leben möglich ist und vertraut voller Lebensfreude auf das Wachstum im eigenen Leben und auf das der Frauen, die zu ihr kommen. Esther gibt ihr Luna Yoga aus voller Überzeugung und von ganzem Herzen weiter. Sie bietet seit fünf Jahren Luna Yoga Kurse sowie seit drei Jahren einen Teil der Luna Yoga Ausbildung in der Schweiz an.

Die Ausbildung der Luna Yoga-Lehrerinnen ist für Esther eine grosse Bereicherung. Das Vertrauen, die Lebensfreude sowie Leichtigkeit und Tiefe zugleich, unterstützen sie dabei, ihre innere Weisheit zu leben und sie als Ausbilderin den angehende Luna Yoga Lehrerinnen in Luzern weiter zu geben.

Ein weiterer Aspekt der Luna Yoga Philosophie ist die Hinwendung zum Schönen und Positiven im Leben. Die Energien sollen von den Problemen zu den Ressourcen gelenkt werden. Wenn wir die Gedanken auf einen positiven Funken lenken und die Energie darauf fokussieren kann etwas Neues entstehen. Die Kraft der Gedanken wird im Luna Yoga genutzt zur Unterstützung des Wachstums. Ganz im Sinne eines chinesischen Sprichwortes: «Das einzig Stetige ist der Wandel.»