

die Eigenverantwortung und die Möglichkeit der bewussten Lebensführung in Richtung Ruhe und Frieden appelliert wird.

Ein kleines, handliches Inspirations- und Übungsbuch zum Thema „Gelassenheit“!

Rezensiert von Margit Weingast



### **Wertschätzend kommunizieren - achtsam miteinander umgehen**

von Claudia Fabian,  
Schirner Verlag, 2016

Es ist ein sehr liebevoll gestaltetes Buch, mit vielen schönen Bildern. Ein idealer Begleiter für den Weg in Richtung Empathie und wertschätzende Kommunikation und nettes Geschenk für jederfrau und jedermann. Ein Schwerpunkt im Buch ist das Thema „Selbst-Empathie“, eine wesentliche Voraussetzung für Empathie und Wertschätzung. Viele Beispiele typischer Kommunikationsmuster und Vorschläge zur Selbstreflexion unterstützen die Umsetzung im eigenen Leben. Das Buch ist schlank (119 Seiten) und auf das Wesentliche konzentriert und damit auch für Lesemuffel oder Menschen mit wenig Zeit gut geeignet.

Rezensiert von Gisela Krahwinkler



### **Luna Yoga bei Kinderwunsch. Die sanfte Methode, die Fruchtbarkeit zu stärken**

von Adelheid Ohlig,  
Kösel Verlag, 2016

Die Autorin Adelheid Ohlig ist die Begründerin des inzwischen international verbreiteten Ansatzes des Luna Yoga. Sie praktiziert und lehrt seit den 1980er Jahren. Im Luna Yoga flossen Adelheid Ohligs Erfahrungen mit den Lehren ihrer verschiedenen Lehrer, den Schriften der Yogaklassiker, der abendländischen Philosophie und ihren Studien alternativer Heilweisen und traditioneller Fruchtbarkeitsriten zusammen. Prägend für das Konzept des Luna Yoga war insbesondere die Ausbildung bei Aviva Steiner, einer ungarischen Tänzerin und Therapeutin, die den Zusammenhang zwischen Bewegung und Zyklus erforschte. Die Idee, durch Bewegung und Atemführung Einfluss auf Fruchtbarkeit und Lebenslust nehmen zu können, beflügelte Adelheid Ohlig.

Diese CD setzt sich zum Ziel, Paare mit Kinderwunsch positiv zu unterstützen. Die Übungen können auch ohne Yoga-Vorkenntnisse durchgeführt werden.

In der Begleitbroschüre zur CD spricht Adelheid Ohlig einleitend von der tiefen Sehnsucht, das Leben weiterzugeben. Sie sieht in der Kinderwunschzeit eine Wandlungsphase, in der wir viel über uns erfahren können. Wie immer geht es darum, Leichtigkeit, Freude und Wohlbefinden entstehen zu lassen und das eigene Körperbewusstsein zu verbessern.

Die Absicht spielt eine wichtige Rolle. So fordert Adelheid Ohlig auf, den Kinderwunsch als freie Vorstellung mitschwingen zu lassen, regt an, eine Affirmation (Sankalpa)

ins Üben mit hineinzunehmen, wie etwa „Ich bin empfängsbereit für neues Leben“. Jede Haltung sollte in jedem Moment angenehm und stabil sein.

Im Anschluss an diese Einleitung bietet die Broschüre eine Anleitung zur Vorbereitung, dem Schaffen eines geeigneten Platzes für das Üben, der geeigneten Zeit, der passenden Kleidung, etc.

Die eigentlichen Übungen auf der CD unterteilt Adelheid Ohlig in Spürübungen, Atemübungen und stärkende Übungen. Danach klingt die Praxis mit einer Entspannung aus, die genaue Anleitung dazu findet sich wiederum in der Broschüre. Dort empfiehlt Adelheid Ohlig eine spielerische Herangehensweise und erwähnt, dass ein ca. 20-30 minütiges Programm an 4-5 Tagen pro Woche zum Erfolg beitragen kann.

Die Auswahl der Übungen auf der CD wurde so getroffen, dass sie leicht auszuführen sind, klare Anleitungen führen in eine sanfte, meditative Praxis zu Beginn – die Spürübungen. Es handelt sich dabei um Abwandlungen bekannter Asanas und auch um komplett neue, sie alle tragen fantasievolle deutsche Namen, wie zum Beispiel „Der Schmetterling verpuppt sich“, so können sich die Übenden die Haltungen auch gleich viel besser einprägen. Auch die Atemübungen sind Abwandlungen klassischer Pranayamas, wie etwa der wechselnden Nasenlochatemung, die mit einer Armbewegung verbunden wird. Stärkende Übungen bilden den Abschluss und bieten unter anderem die Möglichkeit, in die starke Medizin des Luna Yogas - die Tänze - auf sanfte Weise hinein zu schnuppern.

Mein Fazit: ein sehr gelungenes Programm, leicht nachvollziehbar, sanft und doch kraftvoll. (Luna) Yoga macht glücklich. Wohlbefinden stellt sich ein, der Beckenboden wird spielerisch aktiviert und gestärkt.

Wer die CD in der Erwartung einlegt, ein komplettes Kinderwunschprogramm angesagt zu bekommen und ohne Nachzudenken eine Übung nach der anderen gestalten möchte, wird eventuell ebenso von der Reihenfolge überrascht sein, wie vom Ende in den stärkenden (=stehenden) Übungen. Damit kann jedoch Freiraum entstehen und die Yoga-Übenden werden in die Eigenverantwortung entlassen.

Umso mehr empfiehlt es sich darum, die wirklich lesenswerte Anleitung in der Broschüre mit ihren wertvollen Hinweisen vor der Praxis zu lesen.

*Rezensiert von Elisabeth Gabriel*