

november / dezember 2016

cosmia

DAS NATURKOSMETIK-MAGAZIN



LUNA YOGA

Die Kraft der Mitte spüren

GRÜNE KOSMETIK:

Alles bio?

FAIR TRADE

2 spannende Projekte

Magische Düfte

Wie Naturparfüm Ihre Ausstrahlung betont



**Großer
Weihnachtsteil**



Exklusive Pflege für
eine natürlich schöne Haut



Das HYALURON eye and lip serum wurde auf der VIVANESS 2016 mit dem „Best New Product Award“ ausgezeichnet.

Frei von synth. Konservierungs- und Farbstoffen, Silikonen, Mineralölen, Parabenen und PEGs

Tel. +49211 361146110
E-Mail: info@yverovel.com

Info

Sanfte Übungen für den Alltag

Stellung des Kindes:

Auf die Fersen setzen. Mit dem Ausatmen nach vorn beugen, bis die Stirn auf dem Boden (oder einem Kissen) abgelegt werden kann. Arme liegen entspannt neben dem Körper, der Atem fließt tief in den Bauchraum und den unteren Rücken. Einige Atemzüge halten.

Beckenschaukel:

Auf dem Rücken liegend die Beine aufstellen. Mit dem Ausatmen den Rücken in den Boden drücken und das Becken nach vorn kippen, beim Einatmen wird der Bauch weit und weich, der Rücken bildet ein leichtes Hohlkreuz. Das Becken sanft in Richtung der Knie schieben.

Kuschelmassage:

In entspannter Rückenlage die Beine anwinkeln, zur Brust heranziehen und die Hände auf die Knie legen. Sanft in alle Richtungen rollen. Wohltuend ist es auch, die Knie beim Ausatmen an den Brustkorb zu ziehen und beim Einatmen in den Raum zu schieben.

Atem und kräftigem Fußstampfen kombiniert werden, vorführt, bebt im Übungsraum der Boden. Paaren mit Kinderwunsch verordnen Luna Yoga-Lehrerinnen ein gemeinsames Programm. Frauen sollen so gezielt ihren Eisprung auslösen können, und bei Männern kann sich nachweislich die Vitalität der Spermien verbessern.

„Nur was begeistert, heilt“

„Ich rate Frauen wie Männern dazu, ihre Beschwerden zuerst ärztlich abzuklären. Dann kooperiere ich wie viele der Luna Yoga-Lehrerinnen mit Frauenärztinnen und -ärzten, die bewusst nicht nur ein Organ, sondern den ganzen Menschen behandeln wollen“, erklärt Adelheid Ohlig. „Die Mondphasen haben zwar einen gewissen Einfluss auf die Übungsauswahl, aber Luna Yoga ist kein starres System. Ich probiere mit der betroffenen Person sehr achtsam aus, was ihr guttut. Heilsam ist nur, was ein Mensch mit Begeisterung tut.“

Die Anfängerinnen im Abendkurs stauen darüber, dass selbst minimale Bewegungen richtig anstrengend sein können. Alle spüren nach der Übungsstunde mehr Energie und Wohlbefinden. Auf meinem Heimweg linst eine abnehmende Mondsichel durch die Wolken. Mein Becken schwingt locker, und der Bauch sagt: Luna Yoga macht Lust auf mehr. ●

Buch & Web-Tipps:

Ohlig, Adelheid:
Luna Yoga: Der sanfte Weg zu Fruchtbarkeit und Lebenskraft.
Goldmann-Verlag, 2012,
209 Seiten, 6,99 Euro

www.luna-yoga.com

Auf ihrer Webseite bietet Adelheid Ohlig eine Einführung in Luna Yoga und informiert

über Lehrmaterial und ihr Kursangebot.

www.luna-yoga.de

Das Netzwerk ausgebildeter Luna Yoga-Lehrerinnen informiert über Aktivitäten und Seminare. Mit einer Übersicht über Luna Yoga-Lehrerinnen in Europa.