

Zarte Sanftheit und wilde Kraft

Für die „bewegte Frau“, sei es als junges Mädchen, erwachsene Mutter, Berufstätige, Wechseljahrsfrau oder ältere Frau, bringt die Gründerin des Luna Yoga je fünfzehn, auf die vier Jahreszeiten abgestimmte Yogaübungen mit den Phasen eines Frauenlebens in Verbindung. Darüber hinaus stellt Adelheid Ohlig die starke Medizin des Luna Yoga, die Tänze, vor. Dabei wird der Zusammenhang zwischen Bewegung und Fruchtbarkeit erklärt. Wandel und Wechsel begleitende Übungen, Entspannungen und Meditationen runden das ganze ab.

Auf spannendste Art und Weise führt uns die Autorin in den Symbolgehalt jeder einzelnen Übung ein. Dabei spielen Tiere, Natur und Mythologie eine besondere Rolle. Lebendige Übungsanleitungen mit köstlichen Wortschöpfungen entzücken nicht nur, sondern verlocken auch zum Ausprobieren. Über 100 Bilder zeigen, wie die Yogahaltungen ohne Anstrengung und mit Anmut ausgeführt werden können. Die Wirkungen sind aus weiblicher Sicht erklärt. Im Vordergrund stehen die Energien des Beckens und des Bauchs.

Haben Sie Lust auf den Affensprung oder Apfelbiss? Paradiesvogel oder Leopardin? Bergsitz oder Huhn? Meridiana oder Emutanz? Nur Mut!

„Bewegung ist der Gesang des Körpers. Und wenn wir uns die Mühe machen, dem Gesang zu folgen, entdecken wir die Schönheit, die ein Teil der Natur ist.“

Gyöngyi Hajdu

Adelheid Ohlig: Die bewegte Frau. Luna Yoga für Gesundheit und Lebenslust. 296 Seiten mit 146 Fotos. Nymphenburger, München 2004 EUR 20,50

Adelheid Ohlig präsentiert ihr Buch am 25. November um 19:30 Uhr in der Buchhandlung Frauenzimmer, Zieglergasse 28, 1070 Wien - für Frauen!

