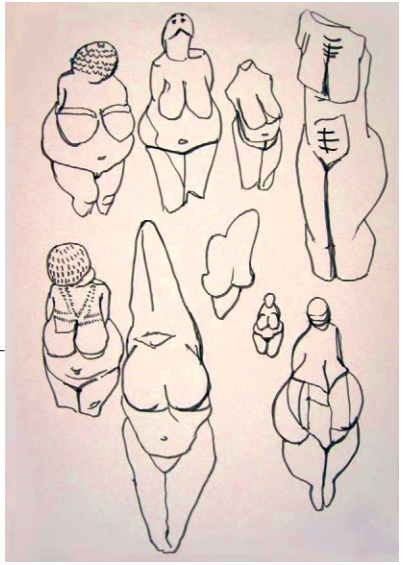
lunayoga_kern_backup100.qxd 10.07.2008 16:44 Uhr Seite 46

Luna Yoga in der Frauenheilkunde



Als ich 1989 mit einigen anderen Frauen in Wien das Feministische Frauengesundheitszentrum Trotula* gründete, war Maria Winkler dabei, die erste Luna-Yoga-Lehrerin Österreichs. Durch sie kam ich zu einem der ersten Workshops von Adelheid in Wien. Davon ist mir besonders ihre Bemerkung in Erinnerung, dass sie als wesentlichen Teil ihrer eigenen Heilung „mehr Spaß“ und „weniger Verbissenheit“ im Leben ansah. Als Ärztin habe ich mich natürlich sehr für ihre Krebsheilung interessiert, die ja als schulmedizinisch unmöglich gilt. Seither habe ich sehr vielen Frauen mit leicht verändertem Gebärmutterhalsabstrich Luna Yoga empfohlen, gemeinsam mit anderen naturheilkundlichen Therapien. (Bei stark verändertem Abstrich rate ich dennoch zur Operation, wobei auch hier Naturheilkunde und Körperübungen eine sinnvolle komplementäre Behandlung darstellen.)

Auch bei allen anderen gynäkologischen Problemen, wie Eierstockzysten, Myome, Regelschmerzen, Endometriose, Zyklusstörungen und unerfülltem Kinderwunsch empfehle ich Luna Yoga mit dem Hinweis, dass diese besondere Form der Körperkunst die Durchblutung und somit die Sauerstoffversorgung der Unterleibsorgane fördert, ebenso den Abtransport von Schlackenstoffen und auf feinstofflicher Ebene die Achtsamkeit und Bewusstheit für unsere weiblichen Organe stärkt. Mir gefallen die fundierte Ausbildung der Luna-Yoga-Lehrerinnen, die schöne Abschluss- und Kreativarbeit und die Verpflichtung zur Fortbildung.

Luna Yoga ist ein wichtiger Teil meines Behandlungsrepertoires, und viele meiner Patientinnen haben sich schon für diese Empfehlung bedankt: Ich bin froh, dass in unserem Trotula-Zentrum regelmäßig Luna-Yoga-Kurse stattfinden. Möge der Baum des Luna Yoga weiter wachsen und Früchte treiben! ☽

Judith Binder, A-Wien

* Trotula: Ärztin und Hebamme aus Salerno/Süditalien, 11. Jhdt.