



Dr. Katarina Michel

Meine persönliche Empfehlung

„... einen Schlüssel zur eigenen inneren Mitte ...“

Liebe Leserinnen und Leser des Pranahauses,

es gibt heutzutage viele Sachbücher mit wertvollen Rat-schlägen, die man lesen kann, um gesund und vital zu leben. Nur wenige sind noch dazu mit der inneren Weisheit der AutorInnen durchdrungen. Doch das Übungsbuch „Die Alchemie des Beckenbodens“ von Angelika Haag trägt alle diese Qualitäten in sich. Die Autorin widmet sich dem bisher wenig beachteten und dadurch ein bisschen geheimnisvollen Beckenboden aufgrund eigener Erfahrungen und umfassender Kenntnisse. Dies alles geschieht auf sehr achtsame und professionelle Art und Weise. Ihr Feingefühl, mit dem sie den Beckenboden als Ursprung der Lebenskraft beschreibt, ermöglicht es jedem, der dieses Buch zur Hand nimmt, einen Schlüssel zur eigenen inneren Mitte zu finden sowie seine innere Stabilität und Sicherheit zu schützen.

Die verschiedenen Übungen, die teilweise an Yoga erinnern und mit dem eigenen Bewusstsein und mit Visualisierungen arbeiten, ermöglichen es, die eigene Lebensenergie im Schoß und dadurch im ganzen Körper zu entdecken. Durch die Freude an der inneren Bewegung lassen sich auch bestimmte körperliche Schwächen (Reizblase, Verdauung, hormonelle Störungen oder Senkung der Organe) lindern, unter denen Frauen genauso wie Männer leiden.

Eine rhythmische Wellen-Bewegung mit dem wunderbaren Namen „Ozean des Lebens“ erweckt zum Beispiel eine veränderte Körperhaltung, öffnet das Bewusstsein für neue Räume und lässt frische Energie ins Gewebe fließen. Dies alles nur durch eine sanfte Bewegung im Beckenboden! Eine tolle Erfahrung der Einheit von Geist, Seele und Körper!

Das Entdecken der Lebensenergie im Schoßraum ermöglicht es jedem, Kraft, Sinnlichkeit und Spiritualität zu empfinden und in das eigene Leben zu integrieren.

Ich empfehle Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, dieses Buch von Herzen, um selber die Freude an der Bewegung zu erfahren. Sie werden nicht nur neue Erkenntnisse über sich selbst gewinnen, sondern auch große Dankbarkeit für die Alchemie Ihres Körpers empfinden.

Ihre

Katarina Michel

