

Willkommen in meinem Buch

Wie wir mit uns und unserem Körper umgehen, dafür sind wir selbst verantwortlich. Wir können das in uns angelegte Gesundheitspotenzial nutzen und stärken, oder durch ungesunde Verhaltensweisen gegen das eigene Gesundheitspotenzial arbeiten.

Oftmals sind uns gesundheitsschädliche Verhaltensmuster, wie beispielsweise berufsbedingte, monotone Körperhaltungen oder eine für den eigenen Stoffwechsel ungünstige Ernährungsweise, gar nicht bewusst. Sendet der Körper warnende Signale, dann gehen diese im stressigen Alltag meist unter. Doch die Botschaften des Körpers wahrzunehmen, zu reflektieren und letztlich gesundheitsfördernde Lebensweisen zu kultivieren, könnte uns zu viel mehr Wohlfühl und zu einem langen, selbstbestimmten Leben verhelfen.

Obwohl wir intuitiv wissen, welche enormen Heilkräfte in uns stecken und was gut für uns ist, geben wir in vielen Fällen die Verantwortung für den eigenen Körper gerne an Ärzte, Behandelnde oder an Medikamente ab, statt uns zu bemühen, ungesunde Muster selbst aufzudecken, zu durchbrechen und langfristig zu verändern.

Es ist gut, wenn wir uns bei Beschwerden und Krankheiten Hilfe bei Fachkräften holen. Doch die beste Behandlung führt nur zu langfristigen Effekten, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich und aktiv mitgestalten.

Mit diesem Buch möchte ich Sie ermutigen, Ihrem Körper mehr Vertrauen zu schenken, denn die größte Quelle der Heilkraft ruht in Ihnen selbst. Grundsätzlich ist es dem Körper jederzeit möglich, Selbstheilungskräfte zu aktivieren, ganze Körpersysteme zu regulieren und Beschwerden zu lindern. Doch manchmal muss dieses enorme, heilende Potenzial angestoßen oder, gerade bei chronischen Erkrankungen, gestärkt werden.

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, sich dem eigenen Körper mehr zuzuwenden und die eigenen Bedürfnisse zu erforschen. Verknüpft mit medizinischen Impulsen aus der Osteopathie, der Physiotherapie und der alternativen Medizin, werden die Asanas zu wertvollen Selbstbehandlungstools, die Sie bei Beschwerden oder begleitend zu Therapien und Behandlungen unterstützend und selbstverantwortlich anwenden können.

Ich wünsche mir, dass mein Konzept »Yoga advanced« Sie dazu einlädt, Ihrem Körper bei Heilungsprozessen mehr Vertrauen zu schenken, sich seiner Symptome anzunehmen und dass Sie durch die Übungen viele Ideen bekommen, wie Sie Ihren Körper unterstützen und Ihre Seele beflügeln können.

Denn es spielt keine Rolle, in welchem gesundheitlichen Zustand Sie sich jetzt befinden. Mit dem Wissen, an welchen Stellschrauben Sie zur Unterstützung Ihres Körpers drehen können, gelingt es zu jeder Zeit, Beschwerden zu lindern, blockierende Emotionen gehen zu lassen und bis ans Lebensende selbstbestimmt im Wohlbefinden zu leben.

Möge mein Buch auf Ihrem Weg ein wertvoller Begleiter sein und haben Sie den Mut, »Yoga advanced« auszuprobieren, mit den Impulsen zu experimentieren und sich für Ihren wundervollen Körper zu begeistern!

Alles Gute

Friederike Reumann