

Liebe Leserinnen,

ich weiß nicht, wie es bei Ihnen war, aber ich konnte mir vor der Geburt meines Sohnes nur schwer vorstellen, wie fremd sich mein Körper nach der Geburt anfühlen und wie schwierig es sein würde, Zeit für mich zu finden. Denn wir stecken wohl in kein Projekt unseres Lebens so viel Energie, Zeit und Liebe wie in die Betreuung unserer Kinder. Und das ist auch gut so! Doch unsere eignen Bedürfnisse sind auch noch da.

Deshalb war es sehr erleichternd, als unsere täglichen Spaziergänge mehr und mehr zu einer neuen Kraftquelle für mich wurden. Mein Sohn schlief und so konnte ich Übungen entwickeln, um meinen Körper zu straffen und mich wieder mehr in ihm zu Hause zu fühlen. Gleichzeitig entwickelte sich die Idee, auch anderen Müttern diese Möglichkeit zu eröffnen.

Sie haben mit diesem Buch die Chance, trotz der wenigen Zeit etwas für sich selbst zu tun, damit Sie mit viel Energie und Selbstvertrauen Ihr neues aufregendes Leben genießen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem Ratgeber, beim Schmökern und Erkunden und will Ihnen hier schon mal ein großes Lob aussprechen. Denn Sie möchten da, wo es sich nicht gut anfühlt in Ihrem Leben, etwas verändern. Und das lohnt sich!

Viele Menschen sind an der Entstehung eines Buches beteiligt. Besonders möchte ich mich aber bei Martina Henkelmann bedanken, die als Hebamme und Ethnologin die Arbeit zu Mama-Power betreut hat. Und bei Wilhelm Mertens, meinem Taijiquan-Lehrer, dem dieses Buch, aber auch mein Leben, viel Reichtum verdankt.

Hamburg, im August 2010

Angela Kowsky