

# ...und diese Angebote richten sich speziell an Frauen

**Hormon-Yoga, Stunden für Übergewichtige, Luna-Yoga und der Shakti Dance – was in München hier so alles zu bieten hat**

**W**ährend der Anteil der Männer, die Yoga praktizieren, noch stark steigert, gibt es für Frauen eine ganze Reihe an Zusatzangeboten zum gängigen Yoga-Programm.

Mit **Hormon-Yoga**, den wir Ihnen bei den verschiedenen Yoga-Stilen bereits vorgestellt haben, wird – wie der Name schon sagt – versucht, den Hormon-Haushalt auszubalancieren, damit ein Kinderwunsch erleichtert, PMS-Probleme abgemildert, Zyklen regu-

liert und Wechseljahre erträglicher werden.

Die Münchnerin Bettina Bantleon hat sich auf Hormon-Yoga spezialisiert und hat außerdem das Charity-Projekt „Live to Give“ initiiert, ein Non-Profit-Konzept, bei dem ehrenamtliche Yoga-Lehrerinnen finanziell benachteiligte und seelisch kranke Frauen unterstützen. Mehr unter [www.muennen-hormonyoga.de](http://www.muennen-hormonyoga.de)

● **Yoga XXL** wendet sich an übergewichtige Frauen, die mit Yoga ihr Körper- und Selbstbewusstsein stärken und etwas für ihre Muskeln und Gelenke tun möchten. Da für schwererer Körper einige Asanas kontraproduktiv sein können, werden in XXL-Klassen Haltungen entsprechend variiert.

Vorreiterin von Yoga für Übergewichtige ist die Münch-

ner Yoga-Lehrerin und Autorin Birgit Feliz Carrasco, (Yoga X-Large – Auch Dicke können Yoga machen“), die einmal im Monat im [www.einsvieracht.de](http://www.einsvieracht.de) ihr namentlich geschütztes X-Large Format anbietet. Weitere Infos zu ihren Stunden: [www.Brigitfelizcarrasco.com](http://www.Brigitfelizcarrasco.com)

● **Tänzerisch, anmutig und kreativ** – und für jede auch ohne Tanzvorerfahrung machbar – ist der **Shakti Dance**, den Sabine Birk regelmäßig im Kundalini-Yoga-Center in der Kaiserstraße anleitet. Shakti ist im yogischen Verständnis das Wort für die weibliche Urkraft.

Shakti Dance, sagt Birk, ist eine Form „des yogischen Ausdruckstanzes, die mit fließenden, weichen Bewegungen Körper, Geist und Seele umarmt“. In einer Shakti-Dance-Klasse wird sanft ge-

dehnt, stehende Übungen und Schriftfolgen praktiziert, freigeatzt, tief entspannt und meditiert. Shakti Dance sei Bewusstsein in Bewegung, sagt Sabine Birk, könne alte Konditionierungen lösen und zutiefst glücklichmachend wirken.

Übrigens: Natürlich dürfen auch Männer zum Shakti-Dance. Mehr Infos unter: [www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de) oder [www.lebensfreude-sendling.de](http://www.lebensfreude-sendling.de)

● In München entstand auch das sogenannte **Luna-Yoga**, ein geschützter Begriff, unter dem die Erfinderin Adelheid Ohlig Techniken aus dem Yoga, Tantra, Ayurveda mit Erkenntnissen aus der Psychologie und Medizin verbindet. Dadurch soll vor allem die Beckenorgane angesprochen und die Fruchtbarkeit und Kreativität gesteigert werden, aber auch

das Immunsystem und damit die Gesundheit gestärkt werden. Adelheid Ohlig, die auch mehrere Bücher über ihr Luna-Yoga geschrieben hat, unterrichtet ihre Methode seit 1983 weltweit. *Infos zu ihrer Methode gibt es unter [www.luna-yoga.de](http://www.luna-yoga.de). Ihr nächstes Seminar in München findet am 22. Oktober statt.*

*Morgen lesen Sie: Yoga als Heilkraft in der Therapie.*

