

Fully Fertile - natrlich schwanger - Von Kinderwunsch und Fruchtbarkeit

Von Tami Quinn, Beth Heller, Jeanie Lee Bussell
audiobook | *ebooks | Download PDF | ePub | DOC



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #1023725 in BcherVerffentlicht am: 2011-03-15Abmessungen: 9.49 x .98b x 6.57l, Einband: Taschenbuch384 Seiten | File size: 56.Mb

Von Tami Quinn, Beth Heller, Jeanie Lee Bussell : Fully Fertile - natrlich schwanger - Von Kinderwunsch und Fruchtbarkeit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Fully Fertile - natrlich schwanger - Von Kinderwunsch und Fruchtbarkeit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Yoga fr die FruchtbarkeitVon Psych1Fr Frauen, die eine Optimierung ihrer Fruchtbarkeit anstreben und fr alle, die an Yoga, Ernhrung, Akupunktur, ebenso auch Meditation, Entspannung, Psyche interessiert sind und Einfhrung oder Vertiefung suchen, ist das Buch ideal. Es enthlt praktische bungsanleitungen, Tabellen, Checklisten und vor allem ein

systematisch aufgebautes Werk, das die Optimierung der weiblichen Fruchtbarkeit zum Ziel hat, doch immer wieder auch den männlichen Part einschließt. Das Buch ist in drei Hauptabschnitte eingeteilt, die die körperliche, geistige und spirituelle Ebene betreffen. Ausführlich werden in diesen Abschnitten theoretische und praktische Grundlagen dargestellt und grundlegende Asanas illustriert, sodass Leserinnen direkt in die Übungen einsteigen können. Der Ernährungsteil ist präzise ausgearbeitet; die Themenbereiche Entspannung und seelisches Gleichgewicht stellen eine eindrucksvolle Beschreibung salutogenetischer Strategien dar, die weitsichtig in der Haltung und ohne Istiges Ausspielen stichlicher gegenüber westlicher Medizin, also wirklich integrativ ist. Auch so bedeutsame Themen wie Schlaf und Atmung werden behandelt; so werden bspw. die Zusammenhänge von Schlaf, Kortisol, hormoneller Regulation und Hypothalamus-Hypophysen-Achse, Ovulation, autonomem Nervensystem knapp, aber prägnant dargestellt. Die Chinesische Sexologie findet ihren Platz mit körperbezogenen und phytotherapeutischen Ansätzen sowie einer Checkliste für fruchtbaren Sex, praktischem Rat für den beschützten Umgang mit der Temperaturmethode zur Ovulationsbestimmung und Einigem mehr. Mit viel Charme und in wertschätzendem Ton stellen die Autorinnen die so wichtigen Verbindungen zwischen innerem Wachstum, Loslassen können und Fruchtbarkeit dar. Auch der wiederum wertschätzende Umgang mit dem Thema Psychotherapie, zu der die Autorinnen ermutigen, führt auf das Sadhana als spirituelle Praxis hinaus: Loslassen können als zentraler Weg zur inneren Balance. Selbsterkundung der Koshas, stimmungsbezogene Asanas, Entspannungsübungen runden das Buch ab. Im Anhang findet sich mit Anatomie, Zyklusgrundlagen, wichtigen Studien und einem Leitfaden zur Gruppenleitung ergänzendes Material zum Thema. Fazit: Es gibt hier Einiges zu lesen und ebenso viel zu erarbeiten, was lohnenswert ist, da langfristig und ganzheitlich angelegt. Die drei Autorinnen haben eine höchst detaillierte Yoga- und Health-Einführung mit Fokus auf Fruchtbarkeit und Empfängnis vorgelegt, das Buch ist ideal auch als Einführung in die stichliche Medizin, Ernährungsgrundlagen, Sexualität und seelische Gleichgewichtskunde, dies zu einem absolut erschwinglichen Preis.

Kurzbeschreibung Hilfe - Selbsthilfe - Yoga - Akupunktur - Frauen Erfahren Sie die heilenden Kräfte des traditionellen Yoga und anderer ganzheitlicher Methoden durch dieses Handbuch für alle Frauen, die ihre Chancen auf eine Schwangerschaft verbessern möchten. Dieses Buch gibt detaillierte Anweisungen und basiert auf dem integrativen Ansatz des Integrative Care for Fertility, das Methoden wie ein Yoga-Übungsprogramm für zu Hause, Ernährung, stichliche Medizin, Meditation und andere Praktiken für Geist/Körper/Seele in sich vereint, die speziell auf die Förderung der Fruchtbarkeit abgestimmt sind. Viele Abbildungen zeigen, wie die Yogaübungen richtig auszuführen sind, und die eingestreuten Berichte von Yogaschülerinnen, Patientinnen und Fachleuten geben einen Einblick in Schwierigkeiten und deren Überwindung, die alle Frauen mit einem unerfüllten Kinderwunsch inspirieren werden. Neben dem Autor und weiteren Mitwirkenden die Autorinnen: Tamara Quinn ist anerkannte Yogalehrerin und ordinierte Swami. Elisabeth Heller, Master of Science, ist anerkannte Yogalehrerin. Beide sind Gründerinnen und Leiterinnen der ganzheitlichen Fruchtbarkeitszentren Pulling Down the Moon. Jeanie Lee Bussell ist staatlich anerkannte Akupunkteurin und Therapeutin der Chinesischen Medizin und bei Pulling Down the Moon Spezialistin für Fruchtbarkeitsbehandlung. Alle drei leben in Chicago.