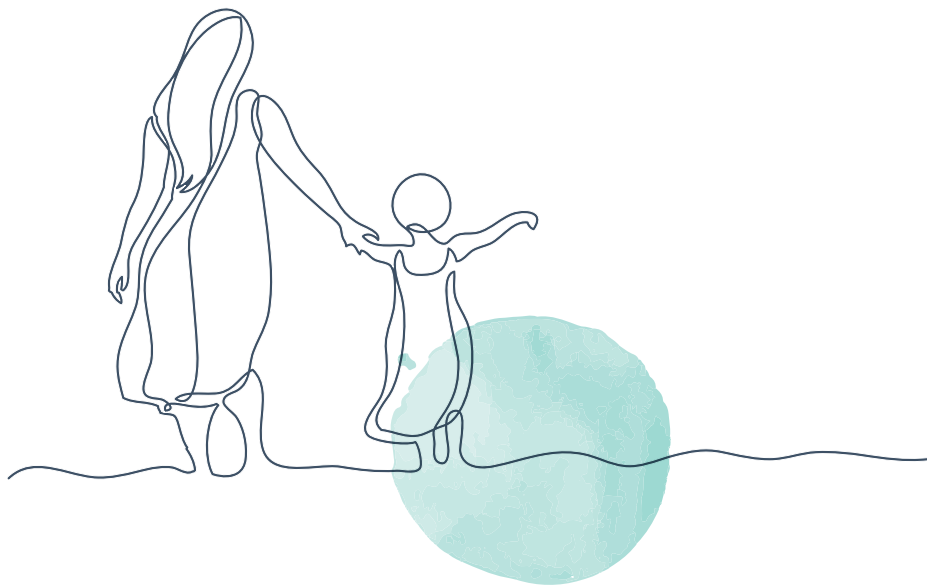


DAS MAMA-GLEICHGEWICHT

Stephanie Doms



1. Auflage 2020
ISBN 978-3-943793-85-7
© 2020 Stadelmann Verlag
Nesso 8, 87487 Wiggensbach
www.stadelmann-verlag.de
E-Mail: bestellung@stadelmann-verlag.de

Lektorat: Johanna Bauer, Raubling
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Innengestaltung / Satz: Studio Somo, Ofterschwang
Umschlagmotive / Fotografie: Renate Schrattenecker-Fischer Fotografie, Ried im Innkreis
Illustrationen und Stock-Fotografie: Alena Che / Shutterstock.com, ami mataraj / Shutterstock.com,
Anastasia Lembrik / Shutterstock.com, Askhat Gilyakhov / Shutterstock.com, Back one line /
Shutterstock.com, Bro Studio / Shutterstock.com, Burunduk's / Shutterstock.com,
Denys Koltovskiy / Shutterstock.com, eakglory / Shutterstock.com, foxie / Shutterstock.com,
Irina Bogomolova / Shutterstock.com, Irtsya / Shutterstock.com, JoyStudio / Shutterstock.com,
Julia Kutsaeva / Shutterstock.com, Katynn / Shutterstock.com, Larisa Rusina / Shutterstock.com,
Lilith.E / Shutterstock.com, LivDeco / Shutterstock.com, Mikhail Gnatuyk / Shutterstock.com,
milezaway / Shutterstock.com, nasharaga / Shutterstock.com, Nikiparonak / Shutterstock.com,
NikVector / Shutterstock.com, ntkris / Shutterstock.com, one line man / Shutterstock.com,
Retany / Shutterstock.com, RODINA OLENA / Shutterstock.com, Sequzi / Shutterstock.com,
Simple Line / Shutterstock.com, Singleline / Shutterstock.com, StocKNick / Shutterstock.com,
tetiana_u / Shutterstock.com, Valenty / Shutterstock.com, Vlad Klok / Shutterstock.com, Yucel OZEL /
Shutterstock.com, YuliiaOsadcha / Shutterstock.com, Zaie / Shutterstock.com, ZUBKOVA IULIIA /
Shutterstock.com

Ihnen gefällt dieses Buch?
Folgen Sie uns auf Facebook [@StadelmannVerlag](#) oder Instagram [#stadelmannnaturverlag](#).

INHALT

11 VORWORT

*„Ich erlaube dem Leben,
sich zu entfalten.“*

16 KAPITEL 1

Beim Herzen beginnen

ÜBER TANTRA, YOGA UND MENTALTRAINING

- 17 Der Schatz des allumfassenden Annehmens: Tantra
 - 21 Tantra – geht's da nicht um Sex?
 - 23 Mütter – Liebende und Kriegerinnen
 - 26 Frauenpower im Tantra
- 30 Unser Werkzeugkoffer: Yoga
 - 33 Die vier Wege des Yoga & der achtfache Pfad
 - 38 Yoga und Tantra – Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- 41 Die Kraft der Gedanken: Mentaltraining
- 50 Mein Wunsch für dich

52 KAPITEL 2

Unterwegs zum Gleichgewicht

ÜBUNGEN FÜR DEN START INS TRAINING

- 60 Die Gefäßübung
- 64 Aktivierung der Chakren
- 73 Das SCORE-Modell
- 77 Formulierung eines Ziels
 - 80 Step 1: Das Sankalpa erspüren
 - 81 Step 2: Das Ziel formulieren
 - 83 Step 3: Dem Ziel Leben einhauchen

84 KAPITEL 3

Erkennen, was ich brauche

ÜBUNGEN FÜR MEHR SELBSTFÜRSORGE

- 86 Selbstfürsorge-Menü
- 90 Selbstfürsorge-Tagebuch
- 92 Yoga-Vollatmung
- 94 Position des Kindes
- 96 Sich selbst ein Segen sein

98 KAPITEL 4

Zelassen bleiben im Sturm

ÜBUNGEN FÜR MEHR KLARHEIT

- 100 Prioritäten setzen
- 104 Stresstagebuch
- 106 Adler-Mudra und -Visualisierung
- 109 Atemzüge zählen
- 110 Kopfstand und Hase

116 KAPITEL 5

Kraft aus der Ruhe schöpfen

ÜBUNGEN FÜR MEHR ENERGIE

- 120 Kraftplatz
- 122 Sonnenatmung
- 124 Gehmeditation
- 126 „Power-Posen“ im Yoga
 - 128 Wonder Woman
 - 131 Kriegerin
 - 132 Fels in der Brandung
 - 134 Genießerin
- 137 Yoga Nidra

148 KAPITEL 6

Innere Stimme, äußere Stärke

ÜBUNGEN FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN

- 150 Wall of Excellence
- 152 Mentaler Schutz
- 154 Die Stimme erheben
- 156 Schulterstand
- 158 Fisch

160 KAPITEL 7

Die Freiheit zu lieben

ÜBUNGEN FÜR MEHR VERBUNDENHEIT

- 162 Das Leben umarmen
- 164 Mudra „Herzblume“
- 166 Lieblingsmomente
- 168 Verständnis entwickeln
- 172 Vergangenes loslassen
- 174 Gemeinsam unterwegs zum Gleichgewicht
 - 174 Achtsam mit Kind
 - 182 Achtsam mit meinem Partner

- 193 Weiterführende Literatur
- 195 Die Autorin

KAPITEL 1



Beim Herzen beginnen

ÜBER TANTRA, YOGA UND MENTALTRAINING

DER SCHATZ DES ALLUMFASSENDEN ANNEHMENS: TANTRA

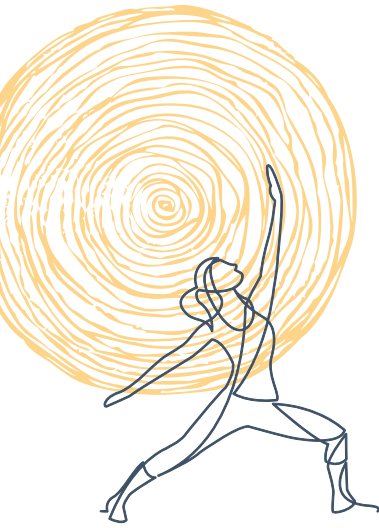
Als Yoga-Lehrerin unterrichte ich seit Jahren nicht nur in der Meditation das bewusste Beobachten und wertfreie Annehmen von allem, was im jeweiligen Moment da ist. Diese natürliche, unerschütterliche Gelassenheit, die allen Umständen trotz, war der Grund, warum ich mich mit gut 15 Jahren in Yoga verliebt hatte. (Ja, in dem Alter verliebt man sich leicht, aber bei Yoga war es ausnahmsweise etwas Besonderes, Dauerhaftes.) Ein Teil von mir hatte schnell begriffen, dass diese Einstellung von großer Bedeutung für ein entspanntes Dasein ist – sich nicht hin und her reißen zu lassen, sondern dort zu bleiben, wo wahre Stärke und Ruhe liegen: in der Mitte.

Doch ganz ehrlich: Wirklich klick gemacht hat es erst sehr viel später. Ich erinnere mich noch gut an das tiefgreifende Aha-Erlebnis, das meinen Blick auf alles veränderte. Was mich vorher nur an der Oberfläche berührt hatte, gewann an Tiefe. Als würde aus einer bloßen Schwärmerei – zack! – wahre Liebe. Das schüttelte zuerst einiges in meinem Leben durcheinander, sorgte jedoch schlussendlich für eine neue mentale und emotionale Ordnung. Es passierte in einem Moment, in dem ich – wie schon so oft zuvor – mit mir selber haderte, weil ich nicht so handelte, wie es „der Norm“ entsprach. Auf der einen Seite stand ich mit meinen Wünschen, Bedürfnissen und tiefsten Überzeugungen – auf der anderen Seite externe Kon-

KURZ ZUSAMMENGEFASST: WAS IST TANTRA?

Eine einheitliche Definition von Tantra ist nur schwer zu formulieren. Denn unter Tantra verstehen wir verschiedene mystische Strömungen mit langer Geschichte innerhalb der hinduistischen und buddhistischen Kultur. Ihnen allen gemein ist eine positive, wertschätzende, nicht urteilende Einstellung zum Leben. Im Gegensatz zum Yoga, das als eher asketisch angesehen werden kann, sind im Tantra auch sinnliche Freuden – ebenso wie „negative“ Gefühle – willkommen. Sie alle erfüllen ihren Zweck und können bei achtsamer und bewusster Auseinandersetzung dem Erreichen eines höheren Bewusstseins dienen. Während Yoga nach Vergöttlichung durch Selbstoptimierung strebt, vertreten viele tantrische Schulen die Überzeugung, dass Erleuchtung und das Einswerden mit dem Höchsten immer und überall möglich ist, auch und gerade dann, wenn wir offen sind für alles, was im Alltag passiert – denn darin manifestiert sich das Göttliche bzw. ein übergeordnetes Prinzip. Ziel des Tantra ist es, alle Unterscheidung, alles Trennende und Duale (Gott / Mensch, Shiva / Shakti, Mann / Frau, gut / böse etc.) aufzulösen und eins mit allem zu werden.

Tantra ist aufgrund seines annehmenden, liebe- und lustvollen sowie ganzheitlichen Charakters für mich zur wertvollen Stütze geworden. Ein Grund dafür ist, dass im Tantra alles, was ist, als sinnvoll erachtet wird, und auch Emotionen Platz finden dürfen, die in unserer moralisch sehr viel strengeren westlichen Gesellschaft als „schlecht“ angesehen werden – was nicht selten vor allem Frauen und Mütter unter großen Druck setzt. Ein Druck, der eine positive, freudebringende Haltung und Gestaltung des Lebens oftmals erschwert. Da wir uns im Tantra von diesen Zwängen befreien, indem wir mit allen Sinnen dem Alltag begegnen, uns und alles um uns herum mit wohlwollendem Interesse erforschen und die Kraft der Visualisierung nutzen, ergibt sich für mich wie von selbst die Brücke zum Mentaltraining.



UNSER WERKZEUGKOFFER: YOGA

Dünne Schaumstoffmatten, bunte Leggings, drahtige Frauen im Handstand oder in anderen akrobatischen Übungen: Das ist ein Bild von Yoga, das uns die Medien gerne verkaufen. Vielleicht denken wir aber auch an Menschen mit Turban und weiten Gewändern, die in weihrauchgeschwängerten Räumen laut „Om“ tönen, für Stunden stillsitzen und sich im Alltag kasteien, um bestimmten spirituellen Anforderungen gerecht zu werden. Manche Yoga-Bilder faszinieren uns, andere irritieren uns. Manche ziehen uns an, andere stoßen uns ab. Gibt es denn nun das eine, „richtige“ Yoga? Heutzutage fällt die Beantwortung dieser Frage zunehmend schwerer. Denn Yoga wird gerne als Etikett auf Lifestyleprodukte geklebt, um damit ein bestimmtes Image zu verkaufen und Zielgruppen zu erreichen, die sich damit identifizieren. Vom Yoga-Brot für eine Verdauung im Gleichgewicht bis hin zum Yoga-Laptop, dessen Bildschirm sich besonders flexibel drehen lässt: Alles scheint heutzutage „Yoga“ zu sein. Und es stimmt: Unter bestimmten Gesichtspunkten kann Yoga sehr Vieles sein und das ganze Leben umfassen. Denn es gibt viele verschiedene Yoga-Wege und -Techniken, die einander ergänzen.

Ein Werkzeugkoffer, der Gelassenheit, Stärke, Flexibilität und in gewisser Weise auch Leistungssteigerung verspricht: Das zieht magisch an. Ist man mit Yoga nicht

KAPITEL 2



Unterwegs zum Gleichgewicht

ÜBUNGEN FÜR DEN START INS TRAINING

„WENN DU DIE ABSICHT HAST, DICH ZU ERNEUERN, TUE ES JEDEN TAG.“

KONFUZIUS

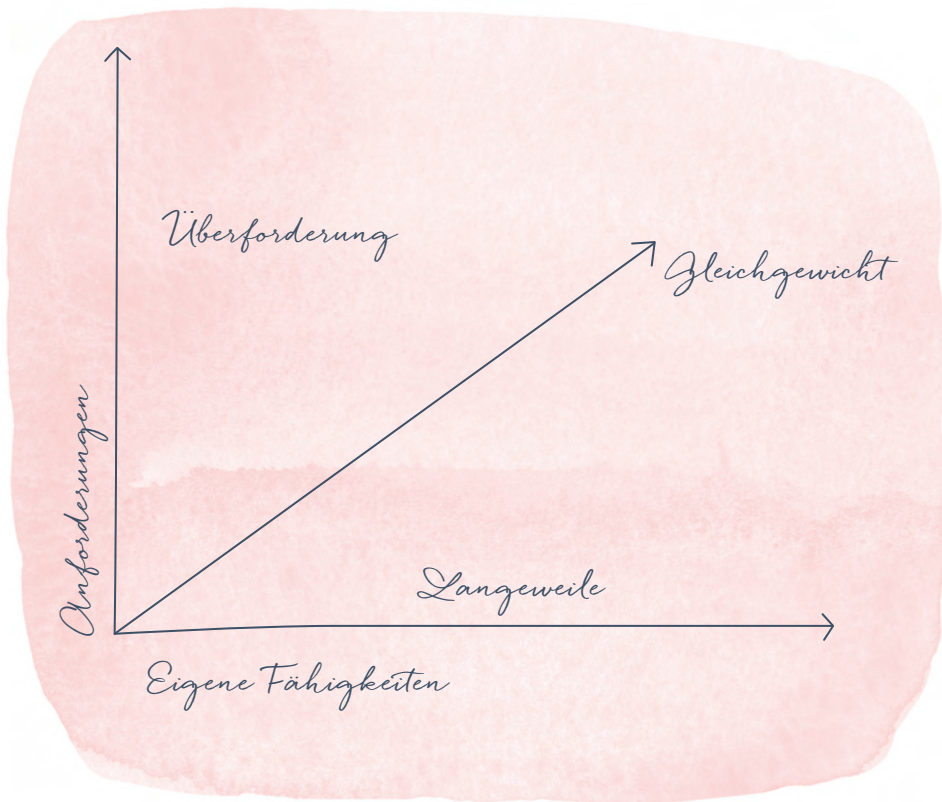
Wir alle wollen es, doch was ist das eigentlich, das Gleichgewicht? Als Mama stelle ich mir diese Frage oft mehrmals täglich. Denn was das Mama-Sein prägt, ist der Umstand, dass wir selten nur diese eine Rolle und die damit verbundenen Aufgaben zu erledigen haben. Oftmals sind wir auch noch Berufstätige, Partnerin, Tochter, Frau, und und und. Gleichgewicht bedeutet deshalb für mich, bei allem, was ich selber auf meine Schultern nehme und was mir von rundherum aufgeladen wird, bei allem, was ich trage und manchmal ertragen muss, stabil und in meiner Mitte zu bleiben. An manchen Tagen fühle ich mich dabei wie eine Frau, die mit zwei unterschiedlich schweren und unterschiedlich großen Wassereimern rechts und links beladen über eine wackelige Hängebrücke balancieren muss, ohne dass sie dabei Wasser verschüttet. Was verhindert, dass sich diese Herausforderung nach großer Anstrengung anfühlt? Was ermöglicht mir, meine Aufgaben mit Leichtigkeit zu erfüllen? Physisch ist dies meine Körpermitte, die von Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur geformt wird. Psychisch ist es die Fähigkeit, geschmeidig und doch kraftvoll zu bleiben, während Prioritäten abgewogen werden.

Häufig ist im Zusammenhang mit emotionalem und mentalem Gleichgewicht auch von „Flow“ die Rede. Dies ist der wunderbare Zustand, in dem selbst Anstrengendes scheinbar mühelos und mit großer Leichtigkeit gelingt. Unsere individuellen Fähigkeiten und die äußeren Anforderungen an uns halten sich die Waage. Wären unsere Fähigkeiten größer als die Herausforderungen, wäre Langeweile das Ergebnis. Auf der anderen Seite würden wir uns überfordert fühlen, wenn die Ansprüche an uns höher wären als unsere Möglichkeiten, diesen gerecht zu werden. Hält sich beides die Waage, ist persönliches Wachstum das Ergebnis.

Vergleichbar ist dies mit Krafttraining: Bin ich zum ersten Mal im Fitnessstudio und versuche mich gleich an der Langhantel mit 20 Kilogramm Gewicht auf beiden Seiten, werde ich vermutlich unmittelbar nach dem ersten Besuch des Studios meinen ambitioniert abgeschlossenen Jahresvertrag wieder kündigen. Umgekehrt: Bin ich professioneller Gewichtheber und es drückt mir jemand eine Hantel mit 20-Kilo-Scheiben in die Hand, werde ich nur müde lächeln und beim Training keine großen Fortschritte erzielen.

Das Knifflige am Flow bzw. am Gleichgewichtszustand ist, dass es keinen Fixpunkt gibt, den man einmal erreicht und damit hat sich's. Alles Leben ist Bewegung und Veränderung. Erreiche ich den Flow, entwickle ich mich weiter – damit verschiebt sich das Gleichgewicht. Die Vorzeichen für mein Mama-Gleichgewicht ändern sich also täglich mit jeder Hürde, die ich meistere. Heute sind es bis in den Nacken gefüllte Babywindeln, morgen Diskussionen über das zugestandene Gummibärchen-Höchstmaß, übermorgen der Umgang mit im Kindergarten aufgeschnappten Schimpfwörtern: Es wäre vermessen zu behaupten, dass nur unsere Kinder Lernende sind! Wir selber sind pausenlos gefordert, unsere alten Grenzen zu verschieben und über sie hinauszuwachsen.

Wann also sind wir als Mama im Gleichgewicht? Du möchtest spontan mit „Nie!“ antworten? Du hast mein volles Verständnis! Es gibt diese Phasen. Doch es gibt auch Momente, in denen wir uns auf die Schulter klopfen können und dürfen, weil wir feststellen: Eigentlich habe ich die Windel-Situation, die Gummibärchen-Diskussion bzw. die Schimpfwörter ganz gut gemeistert. Meist sind das jene Phasen, in denen unser Set an „Superheldinnen-Skills“ dem Mama-Sein optimal zugutekommt. Dann ist die Liebende in uns, die sich nach Harmonie und Nähe sehnt, im Einklang mit der Kriegerin, die nach Veränderung, Optimierung und Vorankommen strebt.



DIE GEFÄSSÜBUNG

Diese Übung eignet sich wunderbar, um mit dem Training zu beginnen, denn es stellt sich damit leicht ein Entspannungszustand ein, in dem sich gut weiterarbeiten und in die Tiefe gehen lässt. Auch alleine für sich ist die Übung gut geeignet, um innerlich ruhiger zu werden und Abstand zu gewinnen von den körperlichen, mentalen und emotionalen Dingen, die uns im Alltag gelegentlich aus dem Gleichgewicht bringen. Ich leite besonders gerne Erstgespräche mit Klientinnen damit ein. Viele erzählen mir später, dass diese Übung sie lange begleitet hat. Ich selber liebe die Gefäßübung! Eine wunderbare, einfache Visualisierung zum Loslassen – ob auf körperlicher Ebene die Müdigkeit nach einer unruhigen Nacht oder die Nackenverspannungen vom Baby-Tragen, auf mentaler Ebene die lange To-do-Liste, die uns Mütter in Dauerschleife beschäftigt, auf emotionaler Ebene Sorgen um das kranke Kind oder Unsicherheit ob der bevorstehenden Tagesmutter-Eingewöhnung. Wie wäre es, wenn wir das alles einfach aus uns herausfließen lassen könnten wie schmutziges Wasser aus einer Badewanne? „Let that sh** go“ ist ein modernes Yoga-Mantra, dem Patanjali sicher in gewisser Weise zugestimmt hätte. Damit gehört die Gefäßübung auf jeden Fall in die Mama-Notfall-Apotheke!





Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzposition ein. Lass die Augen ruhig noch geöffnet, ohne dich aber auf etwas Konkretes im Raum zu konzentrieren. Nimm drei tiefe Atemzüge – atme tief durch die Nase ein und vollständig durch den Mund aus. Wann immer du dich bereit fühlst, schliesse sanft die Augen.

Nimm nun mit allen anderen Sinnen den Raum um dich wahr. Welche Geräusche dringen an dein Ohr – aus der Ferne, aus der Nähe? Wie angenehm ist das Licht, das durch deine geschlossenen Augen dringt? Wie riecht die Luft, die du atmest? Kannst du einen bestimmten Geschmack wahrnehmen? Wie fühlt sich die Sitzfläche an, der Boden unter deinen Füßen?

Nimm deinen ganzen Körper wahr, so wie er jetzt ist. Betrachte deinen ganzen Körper von außerhalb, als würdest du dich selbst aus einiger Entfernung beobachten. Stelle dir deinen Körper als durchsichtiges Gefäß vor. Wie sieht dieses Gefäß aus? Ist es ein Glas? Eine Vase? Oder etwas ganz anderes? Wie auch immer dein Gefäß aussieht – es hat eine Besonderheit: Es verfügt über Ventile. Diese kannst du an deinen Händen und Füßen wahrnehmen. In der folgenden Übung wirst du lernen, diese Ventile zu öffnen und gehen zu lassen, was dir nicht mehr dient. Ich werde dich nun behutsam anleiten, dein Gefäß zu reinigen.

Stelle dir vor, das Gefäß ist mit einer zähen, dunklen Flüssigkeit gefüllt. Diese Flüssigkeit steht für alles, wovon du dich befreien möchtest: Anspannungen und Verspannungen des Körpers, störende Gedanken, Gefühle, die dir unangenehm sind. Daraus besteht die zähe, dunkle Flüssigkeit, die dieses Gefäß, deinen Körper, bis oben hin füllt. Nimm dir einen Moment Zeit, um alles zu betrachten, woraus sich die Flüssigkeit zusammensetzt – körperlich, mental und emotional.



Beobachte nun, wie die letzten Tropfen dieser zähen, dunklen Flüssigkeit deinen Körper verlassen. Über die Ventile an deinen Füßen fließt die Flüssigkeit ab. Die letzten Tropfen ... der allerletzte Tropfen ... du schaust zu, wie er im Boden unter deinen Füßen versickert. Und vielleicht möchtest du dann nochmals deinen Körper als Ganzes betrachten. Dieses Gefäß, das nun vollständig gereinigt und klar ist, auf angenehme Weise leer. Wunderbar entspannt und leicht. Die Klarheit breitet sich über die Grenzen deines Körpers hinweg auch um dich herum aus. Genieße diese Leichtigkeit.

Spüre, dass sich mit deinem Körper auch die Atmung entspannt hat. Atme nochmals bewusst tief ein und vollständig aus. Und dann nimm langsam wieder den Raum um dich wahr. Spüre die Sitzfläche, den Boden unter dir. Wann immer du dich bereit fühlst, öffne behutsam die Augen.



1



Komme in einen bequemen, aufrechten Sitz. Nimm einige tiefe Atemzüge und schließe die Augen, wenn du dich bereit fühlst. **(Bild 1)**

Lege die Hände bequem auf die Knie oder Oberschenkel und lenke die Aufmerksamkeit zum untersten Teil deiner Wirbelsäule, zum Steißbein. Stelle dir hier einen Punkt vor, um den du nun langsam zu kreisen beginnst. Erlaube dir, weich zu werden. Bewege dich langsam und fließend. Konzentriere dich zuerst auf den tiefsten Punkt der Wirbelsäule und stelle dir dann vor, dich auf einer Spirale nach außen zu bewegen. Vielleicht möchte nun auch der übrige Teil deines Körpers langsam ins

S.C.O.R.E.:

	Beschreibung	
Symptoms/Symptome	Istzustand (Gegenwart)	
Causes/Gründe	Ursache (Vergangenheit)	
Outcome/Ergebnis	Ziel (Zukunft)	
Resource/Werkzeuge	Fähigkeiten, Fertigkeiten, Unterstützung	
Effect/Auswirkungen	Vision/ Meta-Ziel (Zukunft)	



Nimm ein Blatt Papier (es kann auch gerne ein großer Bogen sein, den du an die Wand hängst) und unterteile dieses wie in der nachfolgenden Grafik in vier Bereiche.

<p>1. <i>Dringend und wichtig</i></p> <p>(akute Probleme, Notfälle, Krisen, Termine u. ä., die nicht verschoben werden können)</p> <ul style="list-style-type: none">○○○○○○	<p>3. <i>Wichtig, aber nicht dringend</i></p> <p>(Selbstfürsorge, Beziehungen pflegen, Urlaubsplanung, Weihnachtsgeschenke für die Kinder überlegen u. ä.)</p> <ul style="list-style-type: none">○○○○○○
<p>2. <i>Dringend, aber (mir) nicht wichtig</i></p> <p>(meist Dinge, die für jemand anderen, nicht aber zwingend für mich wichtig sind; müssen nicht unbedingt sofort, aber doch kurz- oder mittelfristig erledigt werden: Kundenanrufe, Briefe zur Post bringen, Rechnungen bezahlen, etc.)</p> <ul style="list-style-type: none">○○○○○○	<p>4. <i>Nicht wichtig und nicht dringend</i></p> <p>(tagträumen, im Internet surfen, mal wieder die Vorhänge im Wohnzimmer waschen u. ä.)</p> <ul style="list-style-type: none">○○○○○○

→ *Zeiträuber erkennen* →



Nimm eine bequeme Sitzposition ein. Nach einigen tiefen Atemzügen schließt du die Augen, und wenn du dich bereit fühlst, bringe deine Hände vor dem Herzen ins Garuda Mudra. Lenke die Aufmerksamkeit auf den Bereich hinter deinen geschlossenen Augen und stelle dir einen Adler vor. Aktiviere dabei alle deine Sinne: Wie sieht dieses stattliche Tier aus? Stell dir vor, du berührst den Adler vorsichtig – wie fühlt sich sein Gefieder an? Wie sieht die Landschaft aus, in der ihr euch befindet? Liegt ein bestimmter Geruch in der Luft? Hat vielleicht sogar das Tier selbst einen ganz eigenen, typischen Geruch? Hörst du die Rufe des Adlers? Beobachte den Adler, wie er sich langsam und anmutig bewegt, die Flügel weit ausbreitet und sich hoch in die Luft erhebt.



GEMEINSAM WACHSEN

Gleichgewicht braucht eine solide Basis, so wie Wachstum Wurzeln benötigt. Gleichgewichtsübungen im Yoga sind für viele, deren Alltag stressig, unruhig, unstet ist, eine große Herausforderung. Denn es braucht eine große Portion innere Ruhe, um auch äußerlich geschmeidig, aber stabil zu bleiben. Manchmal kann auch eine unterstützende Person eine wertvolle Hilfe sein, wenn es uns aus eigener Kraft nicht gelingt, zur Quelle der Gelassenheit zu finden. Eine Asana, die die Kraft der ruhigen Erdung sehr gut zum Ausdruck bringt, ist die Hocke, die ich im Kinder-Yoga gerne den Frosch nenne. Es ist eine Übung, die auf körperlicher Ebene den Stoffwechsel anregt und die Verdauungsorgane massiert – eine gute Übung also, wenn dir oder deinem Kind oder euch beiden etwas schwer im Magen liegt. Auf energetischer Ebene ist es eine Position, die das Wurzelchakra stärkt, also jenes Energiezentrum, das Angst und Unsicherheit aus dem Weg räumt und uns Vertrauen und Stabilität schenkt. Probiere sie einmal gemeinsam mit deinem Kind aus! So könnt ihr gemeinsam an euren Wurzeln, eurem Gleichgewicht und eurer inneren Ruhe arbeiten – und ein Stück weiter gemeinsam wachsen.

