

Vorwort

Dieses Buch liegt mir schon seit einiger Zeit am Herzen. Es entstand aus den Erlebnissen während meiner eigenen drei Schwangerschaften und Geburten sowie meinen Erfahrungen mit den Patientinnen in meiner Naturheilpraxis.

Eine Schwangerschaft, eine Geburt, das Muttersein sind einzigartige Erlebnisse. Doch oftmals können wir uns gar nicht mehr darauf einlassen, weil uns das Vertrauen in uns und die Natur abhanden gekommen ist. Wir Frauen haben unser Bewusstsein für das Frausein verloren. Wir hören nicht mehr auf unser Bauchgefühl, unsere Intuition, was eigentlich zu den Stärken einer Frau gehört. Dabei ist es gerade dieses Naturvertrauen, das uns Schwangerschaft und Muttersein erst genießen lässt.

Wir sollten deshalb unsere Weiblichkeit neu kennen- und schätzen lernen, wieder auf unser Bauchgefühl vertrauen und unser Frausein genießen. Wir Frauen haben schon immer Kinder auf die Welt gebracht und in unserem tiefsten Inneren wissen wir auch, wie das geht. Mit der Verbindung zu unserem inneren Wissen können wir uns entspannt fallen lassen und das Wunder einer Geburt mit Freude erleben.

Die Meditationen in diesem Buch sollen helfen, die Verbindung zur inneren Weiblichkeit wieder herzustellen und Vertrauen zu fassen. Sie sollen dazu anleiten, den Körper wahrzunehmen und Vorgänge im Körper bewusst zu beeinflussen. Und nicht zuletzt sollen sie die Fähigkeit zu entspannen, sich fallen zu lassen und gleichzeitig loszulassen, schulen, denn sie ist die beste Unterstützung für eine natürliche Geburt.