



Neue Kraft FÜR MAMA

Zwischen Familie, Beruf und Haushalt vergessen Frauen oft auf ihre eigenen Bedürfnisse. Sie haben das Gefühl, nicht mehr zu leben, sondern nur noch zu funktionieren. Das wieder zu ändern, dabei helfen die zertifizierten Humanenergetiker.

Fotos: Shutterstock, privat

Geht's der Mama gut, geht es allen gut! Obwohl sie selbst Mutter von zwei Kindern ist, hat Larisa Podobri diesen Satz lange nicht verstanden. Mittlerweile weiß die Humanenergetikerin aus Hörsching, dass Frauen im Alltag zwischen Familie, Beruf und Haushalt oft vergessen, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu schauen. Auf Dauer laugt das aus. „Dabei können wir unsere Batterien oft schon mit einfachsten Mitteln wieder auffüllen“, weiß Podobri. „Es geht darum, was unser Herz höher schlagen lässt und Freude in unser Leben bringt. Besonders, wenn man glaubt, keine Zeit dafür zu haben, ist es umso wichtiger, sich bewusst Zeit zu nehmen.“

Sie empfiehlt, fixe Zeiten für sich selbst einzuplanen. Wer zwischendurch schnell zur Ruhe kommen möchte, dem rät sie, einfach mal nichts zu tun, tief ein- und auszuatmen und in sich hinein zu spüren. „Mütter sind Meister im Multitasking und wollen es meist zuerst allen anderen recht machen“, sagt Podobri. „Das meiste wollen wir noch dazu alleine schaffen. Doch auch Mütter dürfen und sollen um Hilfe und Unterstützung bitten.“

Für ein wohliges Gefühl und Entspannung sorgen einfache Berührungen. Das nützt Larisa Podobri bei ihrer Arbeit als Energetikerin. Bei speziellen Access Bars® Sitzungen unterstützt sie ihre Klienten durch sanftes Handauflegen auf bestimmte Punkte am Kopf dabei, das Gedankenkarussell zu stoppen und mehr Leichtigkeit ins Leben zu bringen. Auch durch andere energeti-



„AUCH MÜTTER DÜRFEN UND SOLLEN UM HILFE UND UNTERSTÜTZUNG BITTEN.“

Larisa Podobri



„MEIN APPELL AN ALLE FRAUEN: SEID ES EUCH WERT, AUCH ETWAS FÜR EUCH ZU TUN!“

Silvia Frank



„MIR IST DIE HILFE ZUR SELBSTHILFE WICHTIG, DENN ALLE KRAFT STECKT IN UNS SELBST.“

Andrea Starlinger

sche Methoden, wie Reiki, kann sie den gestressten Körper dabei unterstützen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu mehr Lebensfreude und Energie zu gelangen.

Rolle der Frau stark verändert. Für Silvia Frank, Kinesiologin und diplomierte Gesundheitstrainerin 50+ aus Pfarrkirchen bei Bad Hall, hat sich die Rolle der Frau in denen vergangenen Jahren stark verändert. Waren Mütter früher bei den Kindern daheim, bis diese aus dem Größten heraus waren, sind sie heute meist sehr früh gefordert – und zwar nicht nur als liebevolle Mutter, Ehefrau und Hausfrau, sondern auch in ihrem Job. „Dazu kommt, dass auch die Ansprüche an uns selbst gestiegen sind“, erklärt Frank. „Dieser Anspruch bedeutet einen täglichen Marathon. Um hier die Balance halten zu können, dürfen wir nicht auf uns selbst vergessen – und darauf, auch unser Energiesystem wieder aufzuladen.“

Ihr Appell an alle Frauen: Seid es euch wert, auch etwas für euch zu tun! Nehmt euch eure tägliche Auszeit ganz bewusst! Wenn bereits Probleme, wie Energielosigkeit, Gereiztheit, ein Gefühl der Überforderung oder Schlaflosigkeit, bestehen, hilft sie mit kinesiologischen Balancen zurück in

ein energiereiches, mit Freude erfülltes Leben. Dabei hinterfragt sie mit Hilfe des Muskeltests die Ursache des Problems, um dann mit viel Achtsamkeit und Einfühlungsvermögen die passenden kinesiologischen Methoden anzuwenden. Ziel ist es, die durch den Stress bedingte Blockade jedes einzelnen Gehirnareals, Gehirnstruktur und die Nervenbahnen anzusteuern und die Blockade aufzuspüren. Die aufgespürte Blockade wird dann mit Hilfe der für den Körper passenden Korrekturmethode beseitigt.

Mehr Freude und Leichtigkeit. Auch die Linzer Humanenergetikerin Andrea Starlinger kennt als Mutter zweier mittlerweile erwachsener Söhne die Zeit des permanenten Tuns gut. Kinder, Haushalt, Job – in dieser Lebensphase treten die eigenen Wünsche und Bedürfnisse als Frau allzu oft in den Hintergrund. Durch ständige Herausforderungen und Belastungen gehen Kraft und Energie verloren. „Mit Cranio Sacral Balancing unterstütze ich meine Klientinnen ganzheitlich“, erklärt die Energetikerin. „Diese sanfte Methode schafft die Möglichkeit, wieder in ein körperliches und seelisches Gleichgewicht zu kommen.“ Dabei bringen zarte Berührungen den Kör-

per in Eigenschwingung, die Kräfte der Selbstregulation werden geweckt und die Energie kann wieder frei fließen. Die Sitzungen beginnt sie mit einem kinesiologischen Muskeltest. Dadurch werden Verhaltensmuster, die sich im Alltag oft blockierend auswirken, erkennbar. Dieser erste Schritt ist für Starlinger besonders wichtig, damit sich im Verlauf weiterer Sitzungen heilsame Veränderung einstellen kann. „Cranio Sacral Balancing wirkt ausgleichend und entspannend“, sagt sie. „Die angestrenzte Frau kann somit ihr eigenes Potenzial wieder voll ausschöpfen und findet erneut Zugang zu Freude und Leichtigkeit.“

Eine andere Methode, mit der sie Klientinnen in angespannten Zeiten unterstützt, ist „PranaVita“. Dabei steht die Gesamtheit von Körper, Energie und Geist im Mittelpunkt. Andrea Starlinger geht es bei ihrer Arbeit vor allem darum, Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, denn „alle Kraft steckt in uns selbst“, wie sie betont.

Mehr Infos: www.energetik-ooe.at

