

Deutschland 4,50 € Österreich 5,10 € Schweiz 8,90 sfr

Juni 2009

emotion

DAS ANDERE FRAUENMAGAZIN

40 SEITEN EXTRA

**Frauen, Beruf,
Karriere**

SCHNEEWITTCHEN-SYNDROM

**Die unbewusste
Vereinbarung
zwischen Eltern
und Kindern**

»Glück ist
etwas, was
dich plötzlich
anrinst«

Kult-Moderatorin
und Bestsellerautorin
SARAH KUTTNER

MEINE STIMME,
MEINE KRAFT

**Wie verschaffe
ich mir Gehör?**

Entdecke den

FLOW!

GESUND, WACH, BEFLÜGELT: So gelingt
Ihnen Ihr persönliches Stimmung-Hoch



4 197083 104506 06

ENERGIESPENDER



Margot Esser (r.), Erfinderin der Methode, mit Redakteurin Dorothee Röhrig

Machen Sie sich doch mal locker!

Der Kopf pocht, die Augen brennen und die Gedanken kommen nicht zur Ruhe? Nicht ungewöhnlich nach einem langen Arbeitstag. Die emotion-Redaktion hat drei neue, einfache Entspannungsmethoden ausprobiert, mit denen Sie abschalten und neue Energie tanken können

VEGETODYNAMIK

Die Entspannung steigt von unten auf. Ich liege auf der Massagebank. Margot Esser drückt feuchtheiße Kompressen auf meine Füße. Ein wohlige Gefühl bahnt sich den Weg bis in den Kopf. Sekundenschnell lasse ich locker. „Vegeto“ bedeutet im Lateinischen „aufwecken“. Nach einem Vorgespräch mit der Therapeutin beginnt die ganzheitliche Behandlung, die meine Lebensenergie aktivieren soll. Diese sei untrennbar mit dem vegetativen Nervensystem verbunden, erläutert Esser, das unter anderem Puls, Atmung und Muskelspannung steuert. Über den Körper will sich Esser nun zu meinen Kraftreserven vortasten. Den Panzer knacken, der die Energie in mir unterdrückt. An welchen Stellen bin ich warm, kalt, hart, locker? Mal sanft, mal fester erlebe ich die Berührungen. Ich atme den Duft von Sesamöl. „Wie fühlt sich Ihr Bauch an?“, fragt Esser. Ich spüre ihn nicht. Sie umkreist ihn, bis eine angenehme Wärme von der Körpermitte aufsteigt. Dann streicht sie mit kräftigen Bewegungen meine Arme aus. Minutenlang. Mir kommt es so vor, als ob ich mich häute. Dass ich weich werde, durchlässig, Schicht für Schicht. Als ob tatsächlich ein Lebensstrom in mich und meine steifen Glieder fließt – bis hin zu meiner Seele. Wie gut das tut! Bloß nicht aufhören! Nach einer Stunde fühle ich mich so tatkräftig wie lange nicht mehr.

Informationen und Adressen unter www.vegetodynamik.de

