

Mama in Balance

Stephanie Doms

Das Mama-Gleichgewicht

Stark und gelassen mit Yoga, der Philosophie des Tantra und Mentaltraining

Wie viel Platz hat unser eigenes Wohlbefinden im Alltag mit kleinen Kindern? Diese jungen Mitbewohner bringen ihre Wünsche und Bedürfnisse meist sehr viel schneller, deutlicher und vehementer zum Ausdruck als wir Eltern. Gerade Mütter überschreiten dann häufig ihre körperlichen, mentalen und emotionalen Grenzen. Ein Ungleichgewicht entsteht, das sich auch auf die Kinder, den Partner, das gesamte Umfeld überträgt.

Gelassen, voller Energie und mit Freude Mama sein – kann das klappen? Ja, ist Stephanie Doms, freie Texterin, Yoga-Lehrerin und Mentaltrainerin überzeugt. Sie möchte anderen Mamas helfen, ausreichend für sich selbst zu sorgen und einen Weg zur individuellen Balance zu finden. Doms weiß, wie turbulent, anstrengend und chaotisch der Alltag mit kleinen Kindern sein kann. Denn auch als sie selbst Mutter wurde, hat das ihr Leben erst einmal gehörig auf den Kopf gestellt. Yoga für den Körper und Mentaltraining für den Geist waren ihre wertvollen Tools, um mit der Situation umzugehen. Zu Doms persönlichem Mama-Mindset gehört außerdem noch eines: Tantra fürs Herz.

Denn traditionelles Tantra ist kein Weg zu sexueller Erfüllung, wie in unseren Breiten weitläufig angenommen wird. Es ist eine umfassende Philosophie mit langer Tradition: Im Mittelpunkt steht bewusstes Erleben und wertfreies Annehmen von allem, was ist. Ziel ist frei zu werden für unser natürliches, maximal gelassenes, freud- und liebevolles Wesen.

Basierend auf ihren persönlichen Erfahrungen als Mutter von zwei kleinen Kindern und auf den Erkenntnissen aus der Arbeit als Yoga- und Mentaltrainerin hat sie ein Konzept entwickelt, das ermöglicht,



ISBN 978-3-943793-85-7

200 Seiten

1. Auflage 2020

Klappenbroschur

EUR 18,90 (D)

EUR 19,50 (AT)

EUR 16,99 (E-Book)

immer wieder ins „Mama-Gleichgewicht“ zurückzufinden. Und zwar ganzheitlich: körperlich, mental und auf der Ebene des Herzens.

Um möglichst viele andere Mütter an diesem Konzept teilhaben zu lassen, hat Stephanie Doms ein Buch verfasst, das nun im Stadelmann Verlag erschienen ist. Sein Praxis-Teil bietet eine große Auswahl an Übungen für Körper, Geist und Herz. Die Schwerpunkte lauten Selbstfürsorge, Klarheit, Energie, Selbstvertrauen und liebevolle Verbundenheit mit Kind(ern) und Partner. Als Zusatz zum Buch können sich die Mütter kostenlose Audio-Übungsanleitungen herunterladen.

Die Autorin

Stephanie Doms schrieb während des Germanistik- und Geschichte-Studiums in Wien als Redakteurin für Kurier und Falter, anschließend als Lektorin und Produktentwicklerin bei einem Wiener Fachverlag und schließlich in Linz als Werbetexterin bei verschiedenen Agenturen. Für ihre literarischen Texte wurde sie mehrfach ausgezeichnet.

Heute arbeitet Doms als freie Texterin, Yoga-Lehrerin und Mentaltrainerin. Ihre Erfahrungen nutzt die Mama von zwei Kindern auch für das innere Gleichgewicht.

<http://www.stephaniedoms.com>

<https://www.sunshine-yoga.at/>

Der Verlag

Der Stadelmann Verlag sieht seine Aufgabe vor allem darin, Gesundheitsthemen, insbesondere der Naturheilkunde und damit auch traditionellem Frauenwissen, eine Plattform zu bieten. Neben den Büchern von Verlagsgründerin Ingeborg Stadelmann („Die Hebammen-Sprechstunde“ u.a.) erscheinen Titel namhafter Autoren aus dem gleichen Themenkreis.