

Erfahrungsbericht:

„Vor etwa einem Jahr konnte ich kaum noch 10 Min. laufen, ohne mich hinsetzen und „meine Organe richten“ zu müssen. An tanzen, springen, Holperwege mit dem Rad fahren war nicht zu denken.

Diagnose: Organvorfall. Operativ kann man da was machen... Eine Gynäkologin empfahl mir Cantienica zu probieren, eine Methode von Benita Cantieni zur inneren Stabilisierung des Beckenbodens und des ganzen Körpers. Bei der Suche nach geeigneten Therapeuten bin ich auf Frau Katja Lehmann gestoßen. Sie ist Körpertrainerin und coacht den individuellen Weg hinaus aus den körperlichen Beschwerden. Und wie! Im Höchstmaß orientiert auf mich als Klientin erklärt, motiviert und begeistert sie für die Methode. Sie schaut genau auf die konkreten Ausdrucksformen der Beschwerden oder die Hinderungen im Alltag. Daraufhin gestaltet sie das gemeinsame Trainieren, gibt Hinweise und hilfreiche Bilder für den Alltag und ihre Erfahrung mit auf den Weg. Das war sehr wichtig für mich, denn jede Methode ist am Ende nur so gut, wie diejenige, die sie anwendet! Frau Lehmann „lebt“ das Körpercoaching, kennt sich darin hundertprozentig aus und hat Erfahrung. Sie holte mich als Klientin immer dort ab, wo ich gerade stand, achtsam und dennoch zielorientiert. Genial! Für mich war die gemeinsame Arbeit extrem erfolgreich.

Ich bin dankbar für den Weg, den ich mit Frau Lehmann gegangen bin und der immer auch noch Spaß gemacht hat!

Heute bin ich ohne Skalpell nahezu beschwerdefrei, ich tanze und springe wieder, gehe stundenlang wandern und fahre Rad auch im Gelände. Vor allem bin ich auch wieder froh und glücklich darüber die depressive Verstimmung, die die Beschwerden mit sich brachten, überwunden zu haben. Das empfinde ich als Wunder!

Danke!

Dr. Josefine Mertens*