



Ingrid Neuscheller lebt mit ihrem Mann und zwei Söhnen in Kärnten. Auf ihren Reisen durch Neuseeland, Südamerika und Indien hat sie viel Wissen über Frauen gesammelt.

# Die Frau mit dem roten Zelt

PORTRÄT

Ingrid Neuscheller (48) hilft Frauen dabei, sich wieder mit weiblichen Urkräften zu verbinden.

In einem roten Zelt sitzen Frauen auf Fellen und tauschen sich tabulos aus. Ob sie stillen, ihre Menopause erleben oder erst pubertieren, spielt keine Rolle. Alle wollen nur eines: ihre Weiblichkeit stärken! „Früher wurden menstruierende Frauen in Mondhütten und roten Zelten von den dorfältesten Frauen liebevoll in sämtliche Aspekte des Frauseins eingeweiht. Diese Sehnsucht nach nährenden Rückzugsorten gibt es heute wieder“, sagt Ingrid Neuscheller. Seit drei Jahren

tourt die Atempädagogin durch Österreich und verrät Frauen, wie sie die Qualitäten der vier Zyklusphasen positiv nutzen können: „In der Präovulationsphase baut sich die Schleimhaut auf. Da möchten viele aktiv sein. Um den Eisprung herum dreht sich dann alles um Fülle, Geben, Umsorgen.“ In der prämenstruellen Phase ließe sich Neues leichter ausprobieren als sonst. Die Blutungszeit eigne sich dafür, sich zu sammeln und den inneren Reichtum zu erspüren. [www.ingridneuscheller.at](http://www.ingridneuscheller.at)