

ANZEIGE



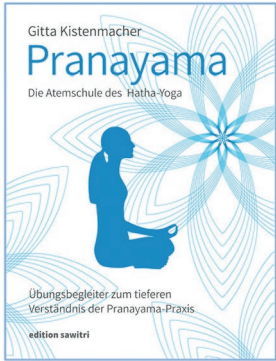
AKO YOGA

Mit neuem Design, in bewährter Qualität und bestem Service, sind wir für Sie da.

Hersteller von Yogamatten – Made in Germany.

ERREICHEN SIE MEHR

WWW.AKO-YOGA.DE



Gitta Kistenmacher
Pranayama
Die Atemschule des Hatha-Yoga

Übungsbegleiter zum tieferen Verständnis der Pranayama-Praxis.
edition sawitri

**Gitta Kistenmacher
Pranayama
Die Atemschule
des Hatha-Yoga**

160 S., 100 Abb., € 15,90
ISBN 978-3-931172-36-7
E-Book, € 10,99

**Wilfried Huchzermeyer
Das Yoga-Lexikon.**

390 S., € 25,-, 7. Aufl.
ISBN 978-3-931172-28-2

Unsere Standardwerke

www.edition-sawitri.de

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Christiane Leicher, in ihrem Buch so anschaulich und verständlich, dass schon allein beim Lesen eine Menge passiert. Zusätzlich bietet sie verschiedene Handwerkszeuge an, mit denen der Leser in die Tiefe gehen und unheilsame Muster nachhaltig auflösen kann. Besonders zu empfehlen: die Meditationen am Ende jedes Kapitels. Mit Sicherheit kann dieser Ansatz bewirken, dass Geheimnisse entschlüsselt werden und das eigene Leben infolgedessen künftig noch selbstbestimmter, freier und erfüllter wird.

Irene Dalichow



Gerrit Kirstein: Nach dem Chefsessel in den Lotossitz. Wie Sie Ihr Potenzial mit YOGA entfalten und ein erfülltes, zufriedenes Leben führen, novum pro Verlag 2020, EUR 14,50,

ISBN: 9783 990 649 473

Nach seiner Karriere als Manager hatte Gerrit Kirstein das sichere Gefühl, dass es noch vieles zu entdecken galt – Potenziale, die sogar weit über das hinausreichen, was er in den vielen Jahren seines erfolgreichen Berufslebens bereits entfaltet und erfahren hatte. Beherzt folgte er der inneren Stimme, die ihm den Weg zu neuen Ufern wies, und widmete sich intensiv dem Yogaweg. Ein Reise nach Indien bestätigte ihn in dem Entschluss, der so wertvollen inneren Sehnsucht nachzugehen, und je tiefer er in den Yoga mit allen dazugehörigen Komponenten eintauchte – er ließ sich zum Yogalehrer ausbilden und integrierte die Praxis nun viel umfassender in seinen Alltag als zu seinen Manager-Zeiten –, desto mehr Einsichten und Impulse erhielt er. Viele davon teilt er in diesem Buch, einer gelungenen Mischung aus Autobiographie und Übungsbuch, mit den Lesern – so etwa Impulse für bewusstes Atmen, für das Finden und Halten von Balance, für Frieden und Zufriedenheit, aber auch Einsichten zur Macht der Gedanken und zum großen Wert von Freude und Begeisterung. Mehr und mehr zu dem Menschen werden, den man in sich erahnt, immer bewusster in Kontakt mit dem Selbst treten, das man in sich spürt – mit Yoga kann dies gelingen, und jeder Schritt auf diesem Weg ist lohnenswert. Das Buch ermutigt dazu, es voller Zuversicht auszuprobieren, und stellt einen hilfreichen Wegbegleiter dar.

Nina Haisken