

Magazin für Yoga & spirituellen Lifestyle

yoga

aktuell

94

ASANAPRAXIS

RONALD STEINER:
Stabilität finden
in Kurmasana

YOGA & SPIRALDYNAMIK
Entdecke die Intelligenz
deines Körpers

GUTEN MORGEN!
Ayurvedisch frühstücken

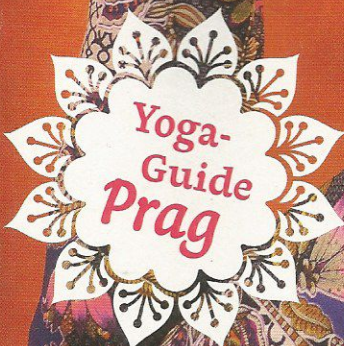
DIE ZIRBELDRÜSE
Das Tor zu
einem ekstatischen
Bewusstseinsfeld

INTERVIEWS
Judith Hanson Lasater
Bryan Kest
Mark Whitwell

Yoga & GEFÜHLE

DIE QUELLEN DER ACHTSAMKEIT

Warum wir die Traditionen
achten sollten



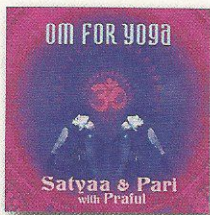
NATURMEDITATION
Wie wir unsere Verbundenheit
vertiefen können



Frankreich € 7,50 • Belgien/Luxemburg € 7,50 • Italien € 7,50 • Niederlande € 7,50 • Dänemark DKK 65,00 • Portugal € 7,50 (cont.) • Schweden SEK 72,00 • Österreich € 6,50 • Schweiz SFR 12,70 • Deutschland € 7,50

angesprochen werden und bei welchen Beschwerden diese nicht geübt werden sollten. Ein sehr informatives, übersichtliches Buch für Yin-Yoga-Fans und alle, die den Stil gerne näher kennenlernen möchten. Die beigelegte CD mit verschiedenen Übungsprogrammen unterstützt beim Umsetzen der eigenen Praxis.

Melanie Müller



Satyaa & Pari with Praful: **OM FOR YOGA, Satyaa & Pari Own Label 2015, EUR 21,90, www.satyaa-pari.de**

Eine wunderschöne Meditations-CD auf das Mantra OM NAMOH BHAGAVATE VASUDEVAAYA. Es ist an sich schon eines der bedeutendsten vedischen Heilmantras. Doch mit den verschiedenen Versionen auf dieser CD kann man 60 Minuten lang unglaublich tief in

die OM-Meditation und das Krishna-Mantra eintauchen. Am besten, indem man auch von ganzem Herzen mitsingt und dabei die liebende und lichtvolle Heilkraft dieses Mantras erlebt. Vasudeva ist der Ursprung allen Heils, und wenn man sich auf das Mantra einlässt, kann ganz gewiss Heilung geschehen. Darüber hinaus ist die Musik mit Sitar, Tablas, Cello, Sarangi, Gitarre etc. ein reiner Genuss! Indien pur!

Marianne Scherer



Sundaram: **Namastasyai, Silenzio Music 2015, Euro 19,90, www.sundaram.de**

Als „Verneigung vor dem Leben mit seinen verschiedenen Farben und Facetten“ bezeichnet Sundaram sein neues Album, das u.a. das Göttlich-Weibliche zelebriert, aber beispielsweise

auch Shiva, Rama und Hanuman gewidmete Mantras enthält. Sundaram hat wie immer viel Sorgfalt und Herzblut in dieses Album fließen lassen, was sich in dessen großer Tiefe widerspiegelt, die sich zugleich aber auch mit Leichtigkeit paart. So vielfältig wie die unterschiedlichen Gottheiten und wie eben das Leben selbst, so kommt auch „Namastasyai“ daher und ist damit eine wunderbare Fortführung von Sundarams künstlerischem und spirituellen Werk. Nicht nur die integrierten Verse von Hermann Hesse in „Om Mata“, auch vieles andere überrascht an diesem Album, an dem neben Sundaram weitere hervorragende Musiker mitgewirkt haben, wie etwa Assen Haydutow oder der Bansuri-Spieler Dinesh Mishra. In dieser Neuerscheinung finden Sundarams unverwechselbarer Zugang zu den Mantras und sein großes musikalisches Können erneut auf wunderbare Weise Ausdruck.

Nina Haisken

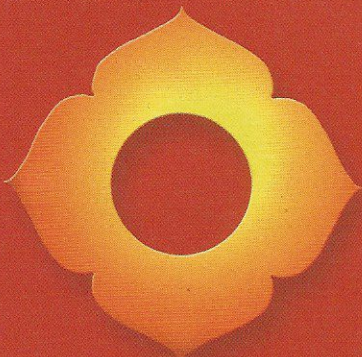


David Emerson: **Trauma-Yoga in der Therapie. Die Einbeziehung des Körpers in die Traumabehandlung, G.P. Probst Verlag 2015, EUR 22,00, ISBN: 9783 944 476 148**

In seinem neuen Buch wendet sich der Yogalehrer David Emerson an Psychotherapeuten und Psychiater und lädt sie ein, einfache Yogaübungen in ihre Therapie zu integrieren. Zahlreiche Forschungen haben ergeben, dass der von Emerson entwickelte traumasensitive Yoga eine hilfreiche Ergänzung zu einer traditionellen Psychotherapie darstellt. Denn: Nicht immer ist eine Psychoanalyse oder eine Gesprächstherapie die wirksamste Behandlungsmethode, um einen Klienten zu behandeln, der ein interpersonales Trauma erlebt hat. Viel zu tief verwurzelt sind solche Erfahrungen im Nervensystem, so dass eine Reduzierung des Erlebten auf eine geringe Anzahl von Symptomen nur möglich ist, wenn man den Körper vollkommen mit in die Arbeit einbezieht. Der Körper selbst hat das Leiden gespeichert und bringt es in Form von Selbsthass, Scham und Furcht immer wieder zum Ausdruck. Traumasensibler Yoga hilft Betroffenen, auf eine sehr sanfte, gefahrlose

ANZEIGE

Deutschlands größte Community für spirituelle Sucher/Innen im Internet seit 2007.



www.LOTUSCAFE.de
bewusst://:spirituell://:lebensfroh

Die Menschen im LotusCafe verbindet das Interesse an Spiritualität, Gesundheit, Ökologie, Lebenslust und Bewusstheit.

Hier findest Du Partner für die Liebe, das Leben, den Urlaub, für Alltag, Geschäft, Beruf, Projekte, Meditationen, Freundschaft, Austausch und Kommunikation.

Im LotusCafe darfst Du Dich wohlfühlen, Spaß haben, Freunde treffen und finden was Du brauchst.

Anklicken, Anschauen, Ausprobieren!

NATURSPRUNG
NATURWAREN GUT SAUNSTORF

Ayurveda für die Haut
100% PREMIUM
BIO-NATURKOSMETIK
nährend • heilsam • harmonisierend

Entdecken Sie eine neue Qualität des Ayurveda!

Erhältlich in unserem Onlineshop
www.ayurveda-gut-saunstorf.de