



einbeziehen, so werden all die verschiedenen Positionen, die unter „Yoga“ zusammengefasst werden, zu einem kraftvollen Weg für einen klaren Geist und ein offenes Herz. Die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen, sie dabei nicht zu bewerten, gibt uns die Möglichkeit, unsere Beziehung zu uns selbst zu transformieren. Wir beginnen, uns wieder voll und ganz zu akzeptieren und zu lieben.

Die Amerikanerinnen Elena Brower und Erica Jago haben die verschiedenen Ebenen des Yoga gleichermaßen studiert. Ihre Begeisterung haben die Yoga-Lehrerinnen zu einem kunstvollen und inspirierenden Buch zusammengefügt. Mittels wunderschönen Fotografien, traditioneller und moderner Weisheit und praktischen Schritt-für-Schritt-Anweisungen, die von witzigen Strichmännchen untermalt werden, geben sie sowohl Studenten als auch Lehrern konkrete Werkzeuge an die Hand, um sich mit den tieferen Aspekten des Seins zu verbinden, präsenter und mitfühlender zu werden.

Grafikerin Erica Jago hat dabei ein sehr ansprechendes Design gefunden, um die Inhalte von Elena Browsers Online-Yogaklassen zu präsentieren. In fünf Kapiteln werden Sequenzen von Yogaübungen zu unterschiedlichen Themen vermittelt, die wunderschön in Szene gesetzt sind und sowohl das Auge als

auch die spirituelle Ebene des Herzens berühren. Die Autorinnen laden ein, innezuhalten, zu genießen, zu reflektieren, offen und empfänglich zu werden – besonders für die Stimme des eigenen Herzens.

Das Vorwort eines jeden Kapitels wurde von Gästen geschrieben. So kommen Linda Sparrowe, Chefredakteurin Yoga International, MC Yogi, Hip Hopper und Yogi, Gabrielle Bernstein, Coach und Autorin, Donna Karan, Modedesignerin, zu Wort, um die Essenz der jeweiligen Sequenz zu übermitteln. Auch das Model Christy Turlington Burns erzählt etwas zum Thema „Dein Leben als Spiegel deiner Yogapraxis“, und Schauspielerin Gwyneth Paltrow eröffnet das Kapitel über das uns innewohnende Potenzial.

Inspiziert wurden die Yoga-Sequenzen durch das Studium der Yogaphilosophie, der Handel-Coaching-Methode, verschiedenen Traditionen des Hatha Yoga und die Lehren des Vierten Weges, die uns gezielt zur inneren Arbeit führen. Die Übungen sind in drei Bereiche unterteilt: SANKALPA erklärt die Absicht der Übung. Die DREI WELLEN-SEQUENZ hat eine spezielle Öffnung im Körper während der Übungsfolge zum Ziel. Mit dem AUFWACHEN schließt die Yogasequenz ab. Die leeren Seiten am Ende jedes Kapitels möchten dazu

kann. Wenn du diese Menschen durch die Schuld-Brille betrachtest, dann ist es deine Aufgabe, dich vor diese Sichtweise zu stellen und sie zu ändern. Das ist deine Verantwortung und gleichzeitig ein Privileg. Wenn du möchtest, heb und dreh den Kopf sanft zur anderen Seite. Fühl diese wunderbare, passive Weichheit, in der du sehen kannst, ohne zu urteilen.

Es ist an der Zeit, Schuldzuweisungen aufzugeben, Akzeptanz zu üben und der Autor deines eigenen Lebens zu werden. Komm ganz langsam zurück zur Mitte und heb deinen Kopf. Halte deine Arme nach vorne ausgestreckt. Zieh das Kissen auf deine Matte, so dass du deinen Kopf im nach unten schauenden Hund darauf ruhen lassen kannst.



1. Haltung „Nach unten schauender Hund“



2. Haltung „Kindeshaltung“



3. Haltung des Kindes mit dem Kissen unter dem Bauch



Elena Brower kommt im Juli 2013 nach Deutschland!

Alle Infos unter:

<http://elenabrower.weltinnenraum.de/>

Text: Gina Janosch

Fotos: © Michael Chichi, Chloes Crespi, Dominic Neitz

Buchtipp:

Elena Brower und Erica Jago
Die Kunst der Aufmerksamkeit
Yogapraxisbuch

216 Seiten, € 29,95
ISBN 978-3-89901-618-5

Theseus Verlag



Neu!

Wie Sex die Seele heilt und auch noch Spaß

macht!

Gesundgevögelt
Tour 2013

Infos unter
www.horizonworld.de

Hier sprüht die Energie!

Susanne Wendel lädt zum Forschen, Ausprobieren, Staunen, Lachen und Spüren ein. Zum Erleben dessen, was Sie bisher nur geträumt haben. Dieses Buch bringt ihre eigene Wahrheit über Sex ans Licht. Eine sehr ehrliche Entdeckungsreise zu intimsten Sexwünschen, mehr Gesundheit und Lebensfreude!



Auch als
eBook
erhältlich!

Susanne Wendel
Gesundgevögelt
176 Seiten, gebunden
EUR 20,-
ISBN 978-3-942-88001-5

www.HORIZONWORLD.DE