

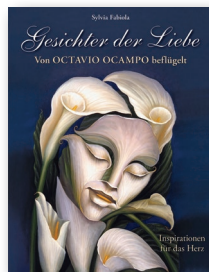


Dies ist jedoch leichter gesagt als getan. Vielleicht ist es sogar die größte Herausforderung unseres Lebens – die Waffen niederzulegen und zu lernen, unser eigenes Sein anzunehmen und uns so zu lieben, wie wir sind.

Wie aber finden wir zu unserem Herzen, wenn sich uns ein erbarmungsloser innerer Kritiker in den Weg stellt? Das neue Buch des erfahrenen Meditationslehrers und Therapeuten Mark Coleman kann uns dabei unterstützen, den inneren Krieg zu beenden. Es ist wie eine Landkarte, die als Wegweiser durch das Dickicht unserer eigenen Innenwelt dient und uns zeigt, wo der innere Kritiker wohnt, was ihn stärkt, was ihn schwächt und wie wir liebevoll, bestimmt und wirksam mit ihm arbeiten können, damit er nicht länger so viel Leid verursacht. Last, but not least gibt uns Coleman mit diesem Buch einen hilfreichen Werkzeugkasten an die Hand, mit dem wir uns von den zerstörerischen Urteilen des Kritikers befreien und ihren

Einfluss auf unser Leben minimieren können. Dieses Buch kann dir nicht nur dabei helfen, Freundschaft mit dir selbst zu schließen, sondern es kann zu einem äußerst wertvollen Begleiter in die eigene innere Freiheit werden.

Doris Iding



Sylvia Fabiola: *Gesichter der Liebe. Von Octavio Ocampo beflügelt – Inspirationen für das Herz.*
Best-Off-Verlag 2018, EUR 13,90,
ISBN 9783 961 330 386

Eines der wichtigsten Anliegen der Yogaphilosophie ist die Einladung, hinter die Oberfläche der Dinge zu schauen, um tiefere Schichten der Wirklichkeit zu erkennen. In den Upanishaden erfahren wir zudem, dass im kleinsten Element das ganze Universum enthalten ist.

Diese Kerngedanken sind in der *Metamorphischen Kunst* Octavio Ocampos verwirklicht. In den Bildern des Mexikaners verwandelt sich das Geschehene fortlaufend in Neues. Bei näherer Betrachtung werden tiefere Schichten des Erkennens freigegeben. Als Betrachter blickt man gleichsam in ein Kaleidoskop voller Möglichkeiten!

Sylvia Fabiola hat sich mit ihrem neuen Buch *Gesichter der Liebe* die Aufgabe gestellt, die Atmosphäre der Bilder Octavio Ocampos in feinfühligste Worte zu kleiden. Zudem schildert sie Inspirationen für das Leben, die für sie aus diesen Bildern erwachsen sind. Das Buch ist eine Einladung, auf Entdeckungsreise zu gehen und sich immer wieder neu von der *Metamorphischen Kunst* bewegen und inspirieren zu lassen. Mit ihrer sensiblen Sprache berührt die Autorin das Herz und schafft einen Anreiz zur Meditation.

Hinter dem Künstlernamen Sylvia Fabiola verbirgt sich die Autorin Sylvia Führer, deren Buch *Liebe oder Illusion* in YOGA AKTUELL 3/2015 vorgestellt wurde. Die Schriftstellerin arbeitet in der Erwachsenenbildung und praktiziert seit ihrem 12. Lebensjahr Yoga.

Achim Langenkämper

PRANA YOGA Anna Trökes

2019

»PRANAYAMA« WEITERBILDUNG

**Zertifikatskurs in
5 Modulen in Berlin**

ANNA TRÖKES

26.07. – 01.08.2018

YOGA BEI STRESS
im Havelland

ANNA TRÖKES &
DR. MARTINA BLEY

– Teil der neuen modularen
Yogalehr-Ausbildung –

www.prana-yoga-berlin.de
Tel.: 0162-4663055

ANZEIGE

200-Std-Yoga Alliance TT
Be. Yoga. startet im
Oktober 2018. Maximal 14 TN!

2. bis 4. November 2018
TT Pränatal Yoga
mit Hai Nguyen.

1. bis 5. September 2018
Inner Axis TT: Breathe
to Heal mit Max Strom.

Basic- und Advanced TTs (YA zertifiziert) – mit Leidenschaft
und Wissen – my shanti yoga Nürnberg www.myshanti-yoga.de

my shanti
YOGA