



ANZEIGE

# NARADAYOGA



## BECOME A TEACHER BY BEING A STUDENT

Gehe mit NaradaYoga Deinen ersten Schritt auf einem lebenslangen Übungs- weg zum Yogalehrer (AYI® Inspired).

Wir begleiten Dich auf dieser Reise und machen Dich STARK:

PHYSISCH - ENERGETISCH -  
EMOTIONAL - MENTAL

Anmeldung läuft JETZT unter [www.naradayoga.com/ausbildung](http://www.naradayoga.com/ausbildung)






# ZAMKARA

yogawear  
for body, mind and soul





[www.zamkara.com](http://www.zamkara.com)

Email: [info@zamkara.com](mailto:info@zamkara.com)  
Tel: +49 8042 912 339

Erde eintaucht, sondern teilweise auch ganz eigene Welten erschafft. Welch große Brücken sie schlägt, zeigt sich u.a. auch in den von ihr verwendeten Sprachen – die Texte sind auf Deutsch, auf Elbisch und auf Quechua verfasst. Viele Tracks sind übrigens tanzbar. Oonagh hat in der Tat etwas von einer charismatischen Feenkönigin und ist mit ihrer Musik bereits äußerst erfolgreich. Mit „Aeria“ legte sie nun gut ein Jahr nach Erscheinen ihres Debüt-Albums ihr zweites Werk vor. Jedes Stück ist eine Überraschung.

Nina Haisken



**Barbara Kündig & Barbara Schluep: Yoga Nidra für Kinder. Inseln der Ruhe und Konzentration, Windpferd Verlag 2015, EUR 16,95, ISBN: 978-3864100987**

In ihrem neuen Buch „Yoga Nidra für Kinder“ vermittelt die Erfolgsautorin Barbara Kündig gemeinsam mit Barbara Schluep alles Wissenswerte darüber, weshalb Yoga-Nidra für Kinder so wertvoll ist und wie sie sich mit Kindern spielerisch machen lässt. Wir erfahren, was Yoga-Nidra überhaupt ist und wie sie auf Kinder wirkt. Wir erfahren auch, wie die drei Übungen „der Baum“ (für 3- bis 5-Jährige), der „Schmetterling“ (für 6- bis 8-Jährige) und die „Blume“ (für 9- bis 14-Jährige) ablaufen, und erhalten praktische Tipps zum Üben. Außerdem bekommen wir Hinweise, wie sich Yoga-Nidra mit größeren Kindergruppen sinnvoll einsetzen lässt, und erhalten hilfreiche und lustvolle Ideen, wie man Inhalte über

ANZEIGE



## RYT 200h YOGA LEHRERAUSBILDUNG

02.10.2015 - 08.05.2016 in Rosenheim

Richard Hackenberg, Meret Hackenberg, Dr. Ralph Skuban, Nathalie Nurawar Sani und Susanne Miller

7 Wochenenden + 1 Intensiv Woche  
Abschluss mit Zertifikat der American Yoga Alliance RYT 200h

[www.yogaart-studio.de](http://www.yogaart-studio.de) • T 08031 - 22 17 642

Basteln und Spielen vertiefen kann. Das Buch richtet sich nicht nur an Eltern, sondern auch an Lehrpersonen, Erzieherinnen, Therapeuten und an alle Erwachsenen, die mit Kindern arbeiten, und an weitere Interessierte. Auf der CD finden sich die beschriebenen Übungen, die man natürlich – so die Autorinnen – auch auf einen Player laden kann. Jederzeit kann man so mit den Kindern praktizieren und für sie und für sich selbst Inseln der Ruhe und Gelassenheit schaffen. Dieses höchst informative, einfach geschriebene und in seinem Inhalt praktisch gut umsetzbare Buch ist mit Bebildungen und Skizzen überdies ausgesprochen liebevoll und fröhlich gestaltet. So kommt beim Lesen sofort gute Laune auf und auch der Wunsch, das Gelesene direkt anzuwenden.

Doris Iding



**Sylvia Führer: Liebe oder Illusion? – Trennungsschmerz lösen, frei werden für Glück, Best-off Verlag 2015, EUR 12,90, ISBN 978-3-942427371**

Inmitten der schmerhaften Erfahrung einer enttäuschten Liebe können wir zu Mitgefühl und Weisheit erwachen. So lautet die These der Autorin Sylvia Führer, die bereits im Alter von zwölf Jahren ihre Yogapraxis begann. Die Musik- und Sprachpädagogin sowie praktizierende Buddhistin hat sich auf innovative Weise mit dem großen Thema beschäftigt, das uns alle früher oder später bewegt. Damit führt sie ihre Reihe interdisziplinärer Publikationen weiter, die von alternativen Wirtschaftsmodellen bis hin zu Musikpädagogik reichen. In „Liebe oder Illusion?“ lässt sieben „illusionäre Gesichter“ zu Wort kommen. Diese personifizieren das Festhalten an einer bestimmten Bindung, selbst wenn dadurch beide Partner unglücklich werden oder sich die Liebe als einseitig erweist. Werden die „Gesichter“ jedoch erst einmal aus der Nähe betrachtet, so löst sich ihre verführerische Kraft auf, und es eröffnet sich Raum für tiefen inneren Frieden. Mittels einer Vielfalt an inspirierenden Gedanken, Meditationen und kleinen Erzählungen lädt die Autorin dazu ein, erst einmal im eigenen Herzen die Liebe wiederzuentdecken, anstatt zu versuchen, sich so schnell wie möglich wieder neu zu binden. Es entsteht Frei-



ANZEIGE

**Gut Saunstorf - Ort der Stille**




**Auszeit im Kloster**

Ein besonderer Ort der Stille und Einkehr, der den Geist eines modernen Klosters mit dem Komfort eines Hotels verbindet. Sommerangebot z.B. 5 Nächte So-Fr im DZ mit Vollpension für € 480,- p.P. inkl. 2 Massagen

**Yoga und Meditation**  
Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele  
Seminar vom 06. – 09. August 2015

Gut Saunstorf - Ort der Stille  
Tel: 038424-22 30 60  
info@gut-saunstorf.de

**GUT SAUNSTORF**  
ORT DER STILLE

[www.gut-saunstorf.de](http://www.gut-saunstorf.de)

**Highlights zum Enneagramm**  
Die Drei Geistesgäte 03.-05.07. Vortrag & Innere Arbeit mit dem spirituellen Meister OM C. Parkin  
Beginn der nächsten Enneagramm-Ausbildung im Sep. 2015 [www.enneagramm-ausbildung.de](http://www.enneagramm-ausbildung.de)

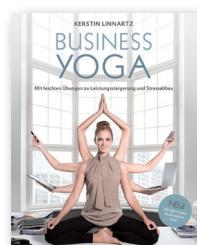
heit, um sich für das Leben in seiner ganzen Fülle zu öffnen. Sieben Bilder aus Octavio Ocampos „Arte Metamórfico“ (Zürich 2013) illustrieren dieses Buch auf bezaubernde Weise: Sie zeigen den Nah-Fern-Effekt als faszinierendes Spiel der Formen und Farben. Thematisch sind diese Gemälde hervorragend auf die sieben illusionären Gesichter dieses Buches bezogen. „Liebe oder Illusion?“ eignet sich für erwachsene Leser jeden Alters, die Fragen an die Liebe bewegen.

Achim Langenkämper

Ernährungsempfehlungen thematisiert sie zusätzlich zum eigentlichen Business-Yoga viele grundlegende Aspekte. Zudem geht ihr Verständnis von Business-Yoga weit über ein paar „Quick Fixes“ für die Mittagspause hinaus. Wie schon in ihrem ersten Buch lässt die Autorin viel Persönliches mit einfließen, ohne dabei jedoch die Relevanz für den Leser außer Acht zu lassen. Die durchscheinenden persönlichen Erfahrungen tun der Lektüre gut und verleihen dem Buch Glaubwürdigkeit. Experteninterviews mit einem Resilienzforscher, einem Mediziner und einem Yogameister runden die Informationen ab. Die vorgestellten Übungssequenzen umfassen u.a. den Sonnengruß, Chair-Yoga und spezielle Übungen gegen Beschwerden, die durch permanente Schreibtischarbeit entstehen können. Zusammen mit Atemübungen und den Bausteinen Ernährung, Entspannung und gesunder Schlaf bilden sie die Elemente für ein immer wieder neu zusammenstellbares 21-Tage-Programm. Videos zum Praxisteil können über einen im Buch zu findenden QR-Code abgerufen werden.

Das Buch ist, ganz seinem Fokus entsprechend, in vielen Punkten auf die Zielgruppe zugeschnitten, die man typischerweise mit dem Begriff „Business“ verbindet – was es aber für alle anderen nicht automatisch uninteressant macht. Jeder, der Stress hat, und jeder, der sich für Yoga interessiert, findet in diesem Buch viel Lesenswertes.

Nina Haisken

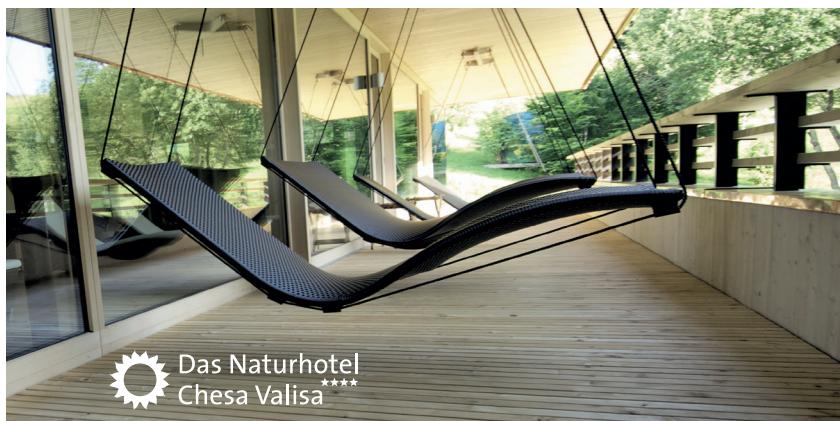


**Kerstin Linnartz: Business-Yoga. Mit leichten Übungen zu Leistungssteigerung und Stressabbau, Becker Joest Volk Verlag 2015, EUR 29,95.**

ISBN: 978-3-954530670

**M**it dieser Neuerscheinung hat Kerstin Linnartz weit mehr als ein reines Übungsbuch vorgelegt. Die bekannte Moderatorin und Yogalehrerin beleuchtet das Thema Stressbewältigung hier äußerst facettenreich – vom Erkennen maßgeblicher Stressfaktoren über verschiedenste Ergebnisse aus der Stressforschung bis hin zu

## Inforum-Marktplatz



**Das Naturhotel Chesa Valisa\*\*\*\***

**Das Naturhotel Chesa Valisa im Kleinwalsertal.**  
100 % Bio und Wohlfühlatmosphäre inmitten der Natur. Tradition und Moderne bilden eine Symbiose. AlpinSPA, Naturkosmetik, Massagen + Ayurveda, Aktivprogramm: Yoga, Tai Chi, Qigong, geführte Tour u.m. Bergbahnticket inklusive (Jun – Nov), Seminarangebote:  
• Yoga, Meditation + Wandern 14.-20.06., 29.08.-05.09., 13.-19.09. • Detox-Yoga Retreat 20.-26.06. • Achtsamkeit 28.6.-4.7., 23.-29.08., 20. – 26.09. • Faszien Rotation 07.-12.06., 12.-16.10.  
Buchungscode 250415  
**Näheres: [www.naturhotel.at](http://www.naturhotel.at)**  
**Familie Kessler**  
**A 6992 Hirschegg/Kleinwalsertal**  
**T: 0043 5517 54140, E: [info@naturhotel.at](mailto:info@naturhotel.at)**

102 Jun/Jul 2015

Yoga Aktuell