

## **yoga8 Buchtipps**

### **Sport und Yoga**

von Selvarajan Yesudian Elisabeth Haich

Dieser unsterbliche Klassiker von Selvarajan Yesudian und Elisabeth Haich ist weit mehr als ein Buch zur sportlichen Betätigung mit Yoga-Unterstützung. Es ist eine wissenschaftliche Abhandlung über die tiefsten Yoga-Geheimnisse und ihre Auswirkungen auf der körperlichen Ebene.

Die Behandlung von Krankheiten mit Hilfe von Yoga wird ebenso thematisiert wie die heilenden Kräfte des Atems. So wird dieses Werk zu einem Schlüssel für die Herstellung eines harmonischen Gleichgewichtes zwischen körperlichen und geistigen Kräften.

Es ist ein unverzichtbares Praxisbuch für alle, die den Yoga-Weg beschreiten, für Laien wie für Lehrer. Leistungssportler sowie Hobby-Athleten werden zudem wertvolle Hinweise finden, wie sie ihre sportlichen Aktivitäten durch Yoga-Übungen effektiv verbessern können.

ISBN 978-3-89427-599-5

### **Vipassana Meditation**

Die Praxis der Freiheit

von Joseph Goldstein

Das grundlegende Handbuch zur buddhistischen Achtsamkeitsmeditation - herausragend vor allem durch seine Klarheit, Menschlichkeit und Anwendbarkeit im täglichen Leben. Dieses Buch werden alle von Herzen willkommen heißen, die ihr Leben durch die Praxis der Achtsamkeit vertiefen und erweitern wollen. Jon Kabat-Zinn

Ein äußerst hilfreicher Wegbegleiter für alle, die ein Leben in Achtsamkeit leben wollen. Klar, praktisch und voller Mitgefühl zeigt es Wege auf, auf denen wir uns von alten Gewohnheiten und einengenden Verhaltensmustern befreien können. Stephan Levine schreibt zu diesem Buch: Mit wunderbarer Einfachheit und Direktheit beschreibt Joseph die Praxis der Achtsamkeit, die Einsicht und wahre Freude verspricht. Er lädt uns ein, das zu vollenden, was der Buddha "die innere Arbeit, die getan werden muß" nannte.

ISBN 978-3-924195-46-5

### **Yoga-Philosophie-Atlas**

von Eckard Wolz-Gottwald

Der "Yoga-Philosophie-Atlas" ist eine Enzyklopädie der Yoga-Philosophie. Er besteht aus Texten zu allen zentralen Themen der Yoga-Philosophie, die mit ca. 350 Grafiken als Landkarten der Yoga-Wege verbunden sind. Der Dialog von Text und Grafik ermöglicht die

wechselseitige Befruchtung von Denken und Sehen. Die den Text erläuternden Grafiken können die Grundstrukturen eines Gedankens treffend auf den Punkt bringen und ermöglichen so den Zugang zu den oft komplizierten Zusammenhängen der Yoga-Philosophie. Von der allgemein verständlichen Anschaulichkeit ist der Weg zu den Tiefen des yogischen Wissens gewiesen. Der "Yoga-Philosophie-Atlas" erläutert die einzelnen Wege und Schulen und setzt sie in den grossen Zusammenhang der Philosophie des Yoga. Die Grundthemen der Yoga-Philosophie, die grossen Text-Zeugnisse des religiösen Yoga, des klassisch-philosophischen Yoga und auch des körperorientierten Yoga der Gegenwart bilden besondere Schwerpunkte.

ISBN 978-3-936486-04-9

## **Einbruch in die Freiheit**

von Jdduy Krishnamurti

Das Werk des grossen indischen Meisters, das unter seinen vielen Werken die grösste Verbreitung fand und die nachhaltigste Wirkung erzielte. In keinem seiner Werke wird Krishnamurtis Wunsch, den Menschen zu innerer Freiheit zu verhelfen, so deutlich wie in diesem Buch. Wirkliche Freiheit bedeutet, jeden Tag als etwas Neues, Unbekanntes und Vollkommenes zu erleben. So ist der direkte Weg in die Freiheit immer auch der Weg ins Leben.

ISBN 978-3-7787-8034-3

## **Dein Weg zur Selbstliebe**

Mit dem Mut zur Veränderung deine Wahrheit leben

von Robert Betz.

Sich selbst zu lieben, ist eine der grössten Herausforderungen im Leben. Für den Bestsellerautor Robert Betz ist Selbstwertschätzung und Selbstliebe der Schlüssel zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben. Denn die Meisten von uns haben in ihrer Kindheit verlernt, sich selbst zu lieben - und ihr Herz verschlossen. Doch nur, wer sich selbst liebt, den liebt auch das Leben: Sobald es uns gut geht und wir uns mit allen Gefühlen und Emotionen annehmen, kommt auch das Gute und Positive in unser privates und berufliches Leben. Mit kleinen, leichten Übungen, begleiteten Meditationen und Livevorträgen von Robert Betz in der kostenlosen Augmented Reality App, lernen wir wieder, unser Herz zu öffnen und uns selbst neu verstehen.

Portrait Robert Betz Diplom-Psychologe und ganzheitlicher Lebenslehrer mit einem ganz eigenen Therapie- und Heilungsweg. Durchführung von Seminaren im In- und Ausland, Ausbildung von Therapeuten und nicht zuletzt durch rege Vortragsarbeit einem grossen Publikum persönlich bekannt. Der Autor lebt in München und auf Lesbos.

ISBN 978-3-8338-4143-9

## **JETZT!**

Die Kraft der Gegenwart  
von Eckhart Tolle

Dieses Buch, bestechend in seiner Einfachheit und Poesie, ist ein Augenöffner und Herzöffner für jeden, vom Anfänger in spirituellen Dingen bis zum 'alten Hasen'. Alle Hintertürchen werden sanft geschlossen, bis wir vor dem Jetzt stehen. Hier ist ein Tor, sagt Eckhart, nutze es!

Die englischsprachige Version des Buches ist schon seit Monaten ein Geheimtipp, nun ist endlich die Übersetzung da. Kein Wunder, dass Eckhart Tolle so begehrt ist - die grössten, tiefsten Wahrheiten klingen bei ihm so einleuchtend, schlicht und klar, dass man plötzlich alles versteht, ja, nicht nur versteht, sondern erlebt.

Dieser Moment, das Jetzt, das Hier, der Körper. so einfach ist der Fokus, und in der Einfachheit - welcher Reichtum! In jedem Wort schwingt das eigene Erleben des Autors mit, seine Demut, seine Liebe, seine Radikalität, sein Mitgefühl. Die Sprache ist exquisit und zugleich unbedingt präzise. Sorgsam werden wir in das Thema und seine eigene Begrifflichkeit eingeführt, jede Frage, die uns kommen könnte, wird beantwortet, jeder Einwand entlarvt.

Eckhart zeigt uns, dass wir von Toren umgeben sind, die alle ins Erwachen führen - das Jetzt ist eins davon, doch auch unsere Beziehungen können zu Toren werden, unsere Konflikte, unser Leid. Das Leben beschert uns ständig neue Gelegenheiten und Eckhart macht uns wach dafür, aufmerksam. Er gibt uns unsere Macht zurück, unser Leben, unser Jetzt zu nützen. Denn: wenn nicht jetzt, wann dann?

ISBN 978-3-933496-53-9

## **Freiheit vom Denken**

Selbsterforschung  
von Ashok Gollerkeri

Was ist Selbsterforschung?

Ich habe kein festgelegtes Ziel. Eine Festlegung bedeutet Grenzen ziehen, und Grenzen ziehen heisst trennen. Mein Wunsch ist es, mich über die zwischen den Menschen gezogenen Grenzen hinwegzusetzen - millionenfache, von Menschen erschaffene Grenzen - und meinem Gefühl der Einheit mit allen Menschen Ausdruck zu verleihen, wie ich es in meinem Leben erfahre. Jeder Mensch erstrebt nach meiner Erfahrung Sinn und Glück im Leben. Um dorthin zu gelangen, um den Prozess zu begreifen, durch den wir das Leben erfahren, bedarf es der Selbsterforschung, also der Beobachtung unseres Denkens während des Denkens. Das ist ein universeller Vorgang, der aber bei jedem einzelnen anders verläuft. Jeder Mensch ist damit beschäftigt, sei es absichtlich oder unabsichtlich. Da der Mensch ein soziales Wesen ist mit dem Bedürfnis, mit seinesgleichen in Beziehung / Interaktion zu treten, da er über ein gut entwickeltes System aus Sprache und Denken verfügt, greife ich

auf diese drei Faktoren - Umgäng-lichkeit, Denken und Sprache - zurück, um dem Leser die eigene Selbsterforsch-ung zu erleichtern. Es geht mir dabei darum, meine Ansichten und Erfahrungen über das Leben darzulegen, wobei der Schwerpunkt auf Selbsterforschung liegt. Ich habe kein festgelegtes Thema, System oder fixierte Ziele. Ich folge keinem Guru und wende mich lediglich an meine Leser, um meine Gedanken über Leben und Lebensgestaltung mitzuteilen. Ich hoffe, so dazu beitragen zu können, bei meiner Leserschaft Selbstreflexion und Selbsterforschung in Gang zu setzen.  
ISBN 978-3-930953-12-7

## **Gewaltfreie Kommunikation**

Eine Sprache des Lebens  
von Marshall B. Rosenberg

Das Grundlagenwerk – der Bestseller in Gewaltfreier Kommunikation  
Ohne dass wir es vielleicht beabsichtigen, haben unsere Worte und unsere Art zu sprechen Verletzung und Leid zur Folge – bei anderen und auch bei uns selbst. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft uns, bewusster zuzuhören und unserem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Gleichzeitig lernen wir, uns ehrlich und klar auszudrücken. Als eine Sprache des Lebens können wir die GFK in der Kommunikation mit allen Menschen, egal welchen Alters, unabhängig von ihrem kulturellen oder religiösen Hintergrund in den unterschiedlichsten Situationen anwenden. Mit Geschichten, Erlebnissen und beispielhaften Gesprächssituationen macht Marshall Rosenberg in seinem Buch deutlich, wie sich mithilfe der GFK auch komplexe Kommunikationsprobleme lösen lassen.  
ISBN 978-3-95571-572-4