

PRESSEMITTEILUNG

Cyndi Lee

Möge ich glücklich sein

Über Yoga, Mitgefühl und den Mut,
sich selbst zu lieben



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Ein Selbstexperiment in Akzeptanz und Mitgefühl

Die bekannte amerikanische Yogalehrerin Cyndi Lee erzählt in dieser Biografie ehrlich, berührend und mit einem Augenzwinkern über ihr aussichtsloses Ringen um den perfekten Körper, ihre Selbstzweifel und das Bemühen, das auf ihre eigene Person anzuwenden, was sie seit Jahrzehnten erfolgreich ihre Schüler lehrt.

Wenn wir an das Idealbild einer Yogalehrerin denken, dann haben wir am ehesten das Bild einer strahlenden Frau vor uns, unglaublich fit, immer gut gelaunt und allen Herausforderungen des Lebens gewachsen. Cyndi Lee, die Gründerin des Om Yoga Centers in Manhattan, weiß um diese Vorstellung und auch darum, dass sie wahrlich nicht immer der Realität entspricht. Die erfahrene Lehrerin hat mit der für sie typischen Kombination aus herausfordernden Körperübungen, buddhistischer Meditation und lebenspraktischer Weisheit schon Tausende Schüler auf dem Yogaweg begleitet.

Suche nach Antworten

In ihrer Autobiografie zeigt sie uns nun freimütig eine ganze andere Seite von sich: Trotz ihres Erfolges als Tänzerin, Choreografin und schließlich als international bekannte Yogalehrerin wird sie doch immer wieder von nagenden Selbstzweifeln geplagt und hadert mit ihrem Körper. Der Ausgangspunkt, um ihre eigene Geschichte in diesem Buch zu untersuchen, ist daher die Frage: „Wie

kann ich anderen helfen, zu wachsen und Mitgefühl für sich selbst zu empfinden, wenn ich dies für mich selbst noch nicht geschafft habe?“ Auf ihrer Suche nach Antworten erinnert sie sich an ihre Kindheit als brave Pfarrerstochter in Seattle, den Einfluss durch beeindruckende Frauen wie die Feministin Gloria Steinem in den Sechzigern, die wilden Zeiten in der Tanzszene von New York City in den Achtzigern und schließlich ihre Begegnung mit dem Yoga und mit ihrem buddhistischen Lehrer, Gelek Rinpoche.

Abschied vom Perfektionstrip

Durch all diese aufregenden Jahre hindurch und während sie zum Unterrichten um die ganze Welt jettet begleitet sie doch immer eine innere kritische Stimme, die ihr einflüstert, all das sei noch nicht gut genug. Zwischen dem Yogaunterricht, der Sorge um die kranke Mutter, Problemen in ihrer Ehe und den eigenen Ansprüchen, allem und allen gerecht zu werden, reibt sie sich dabei zunehmend auf. Das geht solange, bis sie eines Tages wirklich tief im Herzen erkennt und versteht, dass die buddhistische Praxis des Mitgefühls die eigene Person einschließen muss. „Ich beschloss, der Mensch zu werden, mit dem ich leben wollte.“

Sich selbst eine gute Freundin sein

Sie, das Vorbild für viele Yogapraktizierende, macht sich nun aufgrund dieser Erkenntnis auf, Rat einzuholen bei Frauen, die sie bewundert. Ihre Sinnsuche führt sie zu der

spirituellen Lehrerin Louise Hay, der Frauenärztin und Bestsellerautorin Christiane Northrup, der buddhistischen Lehrerin Tenzin Palmo und ihrer Freundin Jamie Lee Curtis. Neben dem Austausch mit diesen Frauen sind Anekdoten auch aus ihrem Unterricht eingestreut, in denen sie voller Lebensweisheit und Humor ihre tief gehende Erfahrung in der Vermittlung des Yoga weitergibt.

„Mitgefühl mit mir selbst als Grundlage für Mitgefühl für andere ist nun mein neues, großes Abenteuer.“



Cyndi Lee

Möge ich glücklich sein

Über Yoga, Mitgefühl und den Mut, sich selbst zu lieben

312 Seiten, Broschur

€ (D) 19,95

ISBN 978-3-89901-786-1

Erscheint: Mitte Sept. 2014

Auch als E-Book erhältlich

ÜBER DIE AUTORIN



Cyndi Lee ist eine US-amerikanische Yogalehrerin: Sie praktiziert und lehrt seit Jahrzehnten sowohl Hatha Yoga als auch tibetischen Buddhismus. Sie schreibt neben Büchern auch regelmäßig Artikel für Yoga- und Buddhismus-Zeitschriften, gibt weltweit Kurse und bietet seit Jahren auch Yogalehrer-Ausbildungen in Europa an. Regelmäßig kommt sie dafür auch zu Workshops nach Berlin und Basel.

www.cyndilee.com

ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvollen Texten aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstlicher Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages

Die Marke „Theseus“ bereichert das Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe* um essenzielle Titel zu Buddhismus, Yoga und östlicher Spiritualität. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Dafür schöpft der Verlag aus dem reichen Erfahrungsschatz von zeitgenössischen Lehrern und Lehrerinnen aus verschiedenen fernöstlichen Weisheitstraditionen. Die Titel fühlen sich dem Grundsatz von Theseus verpflichtet: Dem Leben Tiefe geben.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 20 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

Pressekontakt

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
<http://weltinnenraum.de/cms/presse.html>