



## PRESSEMITTEILUNG

**Gurmukh**  
(mit Cathryn Michon)

## Die 8 Gaben des Menschen

- Praxishandbuch des Kundalini Yoga
- Zur Stärkung und Heilung der Chakras
- Von der "Königin des Kundalini Yoga"

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Heilendes Yoga für die Chakras

Dies ist ein Praxisbuch zum Kundalini Yoga, angereichert mit vielen lehrreichen Anekdoten und inspirierenden Zitaten von Gurmukh, der weltbekannten Pionierin des Kundalini Yoga, und von Yogi Bhajan, dem Gründer dieser energetisierenden Form des Yoga und geschätzter Lehrer der Autorin. Die „8 Gaben des Menschen“ beziehen sich auf die Hauptenergiezentren des Körpers - die Chakras. Sie repräsentieren bestimmte Qualitäten, Absichten und Gefühle im Menschen, die durch die Körper- und Atemübungen und Meditationen im Buch konkret angesprochen werden und eine unmittelbare Wirkung spüren lassen.

Gurmukh, seit vierzig Jahren leidenschaftlich im Einsatz als Yogalehrerin, schöpft hier aus ihrem reichen Erfahrungsschatz und vergisst bei ihren Ausführungen auch nicht die Poesie und den Humor. *„Wenn ich meine Schüler unterrichte, so sage ich ihnen nicht, dass diese oder jene Übung ihnen den ‚Mega-Sixpack-Bauch‘ oder einen ‚prallen Top-Hintern‘ beschert. ... Wir leben nicht in Legoland und wir praktizieren Yoga nicht so, als seien unsere Körper aus lauter Einzelteilen zusammengesetzt. ... Das greifbare Ergebnis ist, dass wir anfangen, unseren Körper mehr zu schätzen und zu mögen, und so der Körper stärker und gesünder wird.“*

**Eine Reise durch die Chakras**  
Das macht das Buch neben dem praktischen Aspekt auch zu einer Lesefreude und zu

einer Einladung, sich selbst auf eine Reise durch die Chakras zu begeben und die Gaben, die sie bereithalten – Akzeptanz, Kreativität, Entschlossenheit, Mitgefühl, Wahrheit, Intuition, Grenzenlosigkeit und Ausstrahlung – zu erforschen.

Trotz der lockeren Art und ihrem unvergleichlichen süd-kalifornischen Witz lässt die Autorin keinen Zweifel daran auf-kommen, dass es ihr nicht um ein Fitness- oder Optimierungsprogramm geht, sondern dass sie die Menschen wieder mit ihren inneren Quellen der Kraft und Heilung in Verbindung bringen möchte: *„Wenn du Yoga als eine physische und spirituelle Praxis in dein Leben integrierst, dann hilft dir das, deine Seele zu heilen, wobei der Körper das Werkzeug für diese Heilung ist.“*

### Das Wunder des Lebens wieder sehen lernen

Gurmukh ist nicht nur in der Lage, die Möglichkeiten und Herausforderungen im jeweiligen Chakra verständlich zu beschreiben, sondern weist in kleinen Geschichten aus ihrem Leben auch immer wieder darauf hin, welche Überraschungen und Wunder das Leben doch für uns bietet, wenn wir bereit sind, uns für seine atemberaubende Schönheit und seine Geheimnisse zu öffnen. Dafür reichen oft schon wenige Minuten, wie sie im Buch wiederholt versichert, da sie auch die Eiligen und nicht so hundertprozentig Motivierten im Blick hat.

*„Probier es einfach aus und*

*schau was passiert!“*, rät sie ihnen augenzwinkernd.

Im Mai 2015 kommt Gurmukh auch für mehrere Workshops in die Schweiz und nach Deutschland - hier die Termine in der Schweiz:

10./11.5. Seeschau Yoga- und Therapiezentrum, Erlenbach,  
13.5 Living Yoga, Luzern

14.5. AirYoga, Zürich

in Deutschland:

16./17.5. Spirit Yoga, Berlin

17./18.5. Jivamukti Yoga, Berlin  
Mitte

30./31.5. Lord Vishnu's Couch,  
Yoga Conference, Köln

*„Wann immer du etwas tust, gehe es an wie ein Kunstwerk. Ansonsten lass es ganz bleiben. Lass in all deinem Tun deine Kreativität zum Aus-druck kommen.“*

Yogi Bhajan



Gurmukh (mit Cathry Michon)  
**Die 8 Gaben des Menschen**  
Die Chakras heilen und stärken durch Kundalini Yoga

Format: 16 x 24 cm  
284 Seiten mit Abbildungen  
19,95 €

Erscheinungstermin: März 2015  
ISBN 978-3-89901-790-8  
Auch als E-Book erhältlich

## ÜBER DIE AUTORIN



### GURMUKH KAUR KHALSA

Gurmukh (= „die über alle Ozeane hinweg Tausenden von Seelen hilft“) ist seit über vierzig Jahren Kundalini Yogalehrerin; die Gründerin der Yogazentren Golden Bridge in Los Angeles und New York ist international bekannt und war langjährige Schülerin von Yogi Bhajan.

Sie gibt weltweit Kurse und kommt jedes Jahr dafür auch nach Deutschland und in die Schweiz. Man nennt sie auch "Die Königin des Kundalini Yoga". Über viele Jahre hinweg war sie die Yogalehrerin von Stars wie Cyndi Crawford, Madonna, Courtney Love, Gwyneth Paltrow u.v.m.

Weitere Infos, auch zu ihren Workshops in Europa, sind auf ihrer Website zu finden.

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

## ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvolle Texte 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 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. Der Grundsatz von Theseus: Dem Leben Tiefe geben.

Inzwischen gehört Theseus zur in Bielefeld ansässigen J.Kamphausen Mediengruppe. Das Lieferprogramm der Mediengruppe umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Bewusster Leben, 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](mailto:maren.brand@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)