

PRESSEMITTEILUNG

Elena Brower & Erica Jago Die Kunst der Aufmerksamkeit YOGA KARTENSET



Inspiration für alle Yogafans

Yoga erfreut sich in Deutschland immer größerer Beliebtheit. In den Großstädten wimmelt es nur so von neuen Yogastudios. Selbst die Fußballnationalmannschaft übt sich regelmäßig in der Kunst des Yoga und nimmt zu jeder WM auch einen eigenen Yogalehrer mit. Es muss also etwas dran sein, an dieser Praxis und es scheint auch mehr zu sein als nur „das Schwitzen auf der Matte“ oder „Entspannung“. In dem neuen Kartenset „Die Kunst der Aufmerksamkeit“ von den beliebten amerikanischen Yogalehrerinnen Elena Brower und Erica Jago geht es genau darum: die Karten bieten zwar auch Inspiration für die eigene Yogapraxis daheim, aber vor allem Anregungen für den Alltag abseits der Yogamatte.

Die Zusammenstellung der Karten ist von positiven Affirmationen und Yogapositionen inspiriert, die lehren, wie wir uns mithilfe unserer Gedanken höheren Schwingungen öffnen können. Jede einzelne Karte regt die innere Arbeit des Zuhörens, Respektierens, Vertrauens und Heilens an. Die stimmungsvolle Schönheit, die den Karten innewohnt, lädt dazu ein, eine Pause zu machen und Anmut zu erfahren, bevor gehandelt wird.

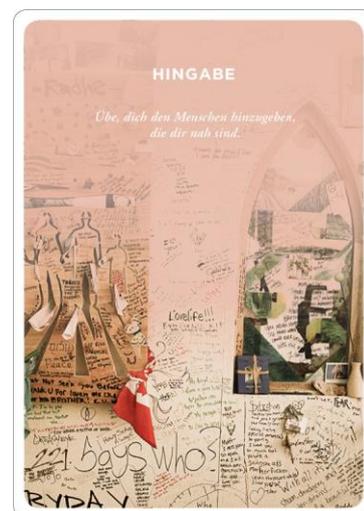
Da Worte eine große Kraft besitzen, ist jede Karte mit einem Spruch versehen, der die

Selbstreflexion und Aufmerksamkeit für den eigenen Körper und die eigene Yogapraxis wachsen lässt.

Mit dem täglichen Akt des Ziehens einer Karte wird gleichzeitig der Zugang zu der Stimme des eigenen Herzens ermöglicht; so können Worte und Taten aus tiefer Intention geboren werden.

Die beiden Yogalehrerinnen haben die Erfahrung gemacht, dass es Worte, Gedanken und Gefühle läutert, wenn man um Begleitung bittet Für jeden zu realisierenden Wunsch und jede andere Manifestation im Leben muss eine lebendige Verbindung zwischen Körper, Geist und Herzen bestehen.

Diese Karten unterstützen bei diesem Prozess und wollen Klarheit in die eigenen Visionen und Ruhe in das Sein bringen.



ELENA BROWER
UNTERRICHTET AM MONTAG,
DEN 13.10.2014 IN BERLIN.
WWW.YOGATRIBE.DE



Elena Brower & Erica Jago
Die Kunst der Aufmerksamkeit
YOGA KARTENSET

54 Karten mit Stülpedeckelkarton
€ (D) 19.95
ISBN 978-3-89901-866-0
Erscheinungstermin: 15.09.2014

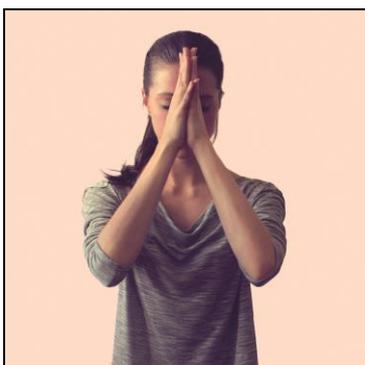
ÜBER DIE AUTORINNEN



Elena Brower

Mutter // Lehrerin // Gründerin
von Virayoga

Elena unterrichtet seit 1998 Yoga. Nach ihrem Design-Studium an der Cornell University arbeitete sie sechs Jahre als Textil- und Modedesignerin und studierte seit 1999 bei unterschiedlichen Yogalehrern. Sie unterrichtet Yoga weltweit als einen Weg, der Welt mit realistischer Hingabe und Dankbarkeit zu begegnen.



Erica Jago

Lehrerin // Grafikerin // Künstlerin
Erica ist schon seit ihrer Kindheit an spirituellen Lebensthemen interessiert und erforschte diese durch Tanz, Kunst, Musik und Sport. Sie studierte an der Ohio State University Industrie Design und arbeitete als Grafikdesignerin in San Francisco und Hawaii. Yoga, das sie seit über 10 Jahren studiert und praktiziert, ist für sie ein zentraler Weg, ihre Wahrheit, Kreativität und Gefühle auszudrücken. Ihr Sinn für Schönheit nimmt eine zentrale Rolle in ihrem Unterrichtskonzept ein und macht

daraus eine kunstvolle und tiefe Erfahrung für die Praktizierenden. Erica ist bekannt geworden für ihre Asanaglyphs, schöne Zeichnungen von Strichmännchen in Yogapositionen und Yogasequenzen.

www.artofattention.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 essentielle 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