

## Entspannt in der Welt

Drei neue Hörbücher der Edition *Meisterschaft im Leben* zeigen, wie ein Abschied vom Stress gelingt

**Regina Bönsel hat Sri Sris Weisheit endlich in ein Hörbuch gepackt: Einfach und klar wie ihr Lehrer, schenkt sie dem Hörer mit vielen praktischen "Atempausen" ein stressfreies Leben - Jetzt!**

Wir leben in einer schnellen Welt: Ich bin erreichbar, also bin ich! Wer Stress hat, ist erfolgreich! Doch ein Leben auf der Überholspur führt zu körperlicher und mentaler Verspannung - von



Rückenschmerzen bis hin zum Burnout. Wer der Weisheit Sri Sri Ravi Shankars folgt, erfährt: Körper- und Atemübungen, Meditation und das Wissen um geistige Grundprinzipien lassen Stress gar nicht erst entstehen. Hohe Energie und innere Klarheit führen zur intuitiven Intelligenz, Lebensfreude und Kreativität eines entspannten Selbst.

Regina Bönsel:

### Atempause Jetzt!

Spirituelles Stressmanagement nach S. H. Sri Sri Ravi Shankar

3 CDs plus Bonus-Meditations-CD

€ (D) 19,99

ISBN 978-3-86266-040-7

**Dieses Hörbuch handelt von Lust und Liebe und davon, wie wir beides zusammenbringen können.**

Die Grundlage dafür bildet die vom Tantra inspirierte *Kunst des Seins*, eine provozierend einfache Haltung dem Leben gegenüber: Lieben heißt, dich selbst so sein zu lassen, wie du bist. Als Babys waren wir alle Meister in dieser Kunst, aber wir haben uns leider weit davon entfernt. Saleem Matthias Riek zeigt Schritt für Schritt, wie wir die Lebendigkeit, Erotik und Liebesfähigkeit unseres natürlichen Wesens zurückgewinnen und weiterentwickeln können. Der Weg



beginnt mit der Wende nach innen, zu unserer brennenden Sehnsucht nach Liebe. Er führt durch das Dickicht unserer Wünsche und Gefühle, über die Begegnung mit uns selbst und mit einem Partner, zur Verbindung unserer Lust und Liebe mit spirituellem Wachstum.

Saleem Matthias Riek:

### Herzenslust

Lieben lernen und die tantrische Kunst des Seins

3 CDs, ca. 230 Minuten

€ (D) 19,99

ISBN 978-3-86266-038-4

**In diesem Hörbuch macht N. D. Walsch deutlich, wie ein neues Gottes- und Weltverständnis zur Quelle unermesslichen Glücks werden kann**

Neale Donald Walsch lüftet erstmals das vollständige Geheimnis der Gesetze der Manifestation und zeigt, was wirklich hinter dem Mythos steckt, dass die Welt ein Abbild unserer Vorstellungen ist und wir sie völlig frei gestalten können. Seine revolutionäre These: Glückliche sein ist keine Privatsache, und wenn wir alle Lebewesen in unseren Wunsch nach Glück mit einbeziehen, werden wir tatsächlich 'glücklicher als Gott'.



Neale Donald Walsch:

### Glücklicher als Gott

Verwandle dein Leben in eine außergewöhnliche Erfahrung

3 CDs, 205 Minuten

€ (D) 9,99

ISBN 978-3-86266-039-1

## ÜBER DIE AUTOREN



**Regina Bönsel**, Yoga- und Meditationslehrerin, ist eine der ersten deutschen Schülerinnen Sri Ravi Shankars und Gründungsmitglied von *Die Kunst des Lebens Deutschland e.V.*



**Saleem Matthias Riek** ist Heilpraktiker für Körperpsychotherapie, Tantra-Lehrer und Leiter des Art-of-Being®-Instituts in Freiburg im Breisgau. Seit vielen Jahren leitet er erfolgreich Ausbildungen und gibt Seminare zu den Themen „Liebe“, „Intimität“, „Sexualität“, „Partnerschaft“ und „Tantra“.



**Neale Donald Walsch** ist ein moderner Botschafter der Spiritualität. Seine 'Gespräche mit Gott'-Serie von Büchern wurde in 27 Sprachen übersetzt und inspirierte Millionen von Menschen.

## ÜBER DIE VERLAGE

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die die **Kamphausen Mediengruppe** bei der Auswahl ihrer Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt.  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

**steinbach sprechende bücher** ist seit über 30 Jahren unabhängig und mit einem Programm von über 250 lieferbaren Titeln der Pionier unter den Hörbuchverlagen. Die Schwerpunkte des Verlagsprogramms liegen dabei auf zeitgenössischer und klassischer Belletristik.  
[www.sprechendebuecher.de](http://www.sprechendebuecher.de)

### PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt  
Presse & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Stapenhorststraße 20  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 230  
Fax +49 (0)521 5605229  
[andreas.klatt@j-kamphausen.de](mailto:andreas.klatt@j-kamphausen.de)  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)