

## 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](http://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

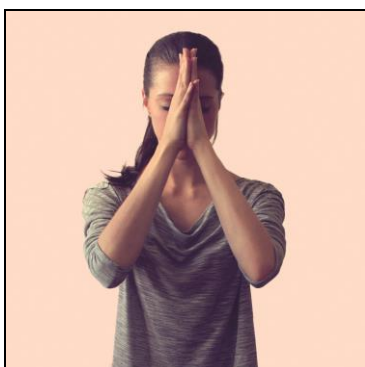
## ÜBER DIE AUTORINNEN



### **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](http://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