



PRESSEMITTEILUNG

Barbra Noh

Yoga - mit Kraft und Anmut leben Grundlagen und Übungssequenzen

„Barbra Noh hat mit diesem Buch ein Grundlagenwerk zum Anusara® Yoga vorgelegt, das auf allen Ebenen tiefgreifende Impulse bietet. Von der Verfeinerung der Praxis durch die intelligenten Ausrichtungsprinzipien, die diese Stilrichtung prägen, bis hin zu profunden philosophisch-spirituellen Anregungen, die von der weltweit renommierten Yogalehrerin lebensnah und wunderbar authentisch vorgestellt werden, gibt das umfassende und mit Herzblut geschriebene Werk dem Leser viel Bereicherndes mit auf den Weg. Neben der Körper, Seele und Geist gleichermaßen ansprechenden Herangehensweise trägt auch die optisch sehr gelungene Gestaltung des Asana-Teils ihr Übriges dazu bei, dass sich dieses Buch so positiv hervorhebt.“ – YOGA AKTUELL

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Ein Yoga Praxisbuch für moderne Menschen

Dieses reich bebilderte und praktische Buch führt in die Prinzipien und die Lebensphilosophie des Yoga ein. Für Barbra Noh ist dies ein Weg zu dem Leben, das wir wirklich aus tiefster Seele leben wollen. Es ist ein Weg des Herzens, auf dem wir zu der inneren Haltung finden, die uns unserer eigentlichen Aufgabe – dem Grund, warum wir wirklich hier sind – näherbringt. Die Zeit auf der Yogamatte ist entsprechend dafür da, um nach innen zu horchen, die eigene Kraft zu spüren und unsere Grenzen zu erforschen, ohne einem äußeren Ideal entsprechen zu müssen.

Als junge Tänzerin, oft bedrückt und angespannt, wollte Barbra Noh einen Weg finden, mit mehr Freude zu leben. Viele Jahre kämpfte sie mit Verletzungen und Selbstwertproblemen. Ihre Suche nach Glück entwickelte sich zu einer Reise von ihrer Heimat Australien aus nach Indien, die USA, Korea und Europa. Als sie Yoga für sich entdeckt, verändert sich ihr Leben radikal.

Authentisch und nah am Leben
Auch heute ist Yoga ihr Hauptwerkzeug für die persönliche Entwicklung. Es ist ihre große Leidenschaft, diese Lehren mit Menschen auf der ganzen Welt zu teilen. Dabei hat sie sich auf therapeutisches Yoga spezialisiert. Es ist ihre Intention, die Praktizierenden auf eine Weise anzuleiten, sicher und schmerzfrei zu üben. Vor allem so, dass es ihnen auch auf lange Sicht viel Freude macht und das Wohlbefinden und die Gesundheit steigert.

Grundlagen des Anusara Yoga
Anusara Yoga ist eine moderne Form des Hatha Yoga, bei der präzise biomechanische Ausrichtungs-Prinzipien und eine tantrische Philosophie einbezogen werden, die auf unsere heutigen Bedürfnisse abgestimmt sind. Zum ersten Mal wird diese beliebte Yogamethode in Deutschland auf eine verständliche Art und Weise für alle Yogaübende vorgestellt.

Gemäß der klassischen Dreiteilung der Praxis im Anusara Yoga – *Attitude, Alignment* und *Action* – hat die Autorin ihr Buch aufgebaut und vermittelt diese Prinzipien sehr anschaulich: „Im Anusara Yoga wird die Asana-Praxis als Gelegenheit betrachtet, die Ideale und Qualitäten zu kultivieren, die wir in unserem Leben verkörpern möchten. Letztlich möchten wir alle herausfinden, wie wir glücklich sein können.“

Im ersten Teil geht Barbra Noh auf die innere Haltung (*Attitude*) ein und erklärt, was aus der Tradition des Yoga für moderne Menschen heute wichtig ist.

Im zweiten Teil (*Alignment*) werden die Ausrichtungsprinzipien des Anusara Yoga vorgestellt und auf die Asanas angewendet. In klaren Schritt-für-Schritt-Abfolgen sind die Fotos und präzisen Anleitungen so aufeinander abgestimmt, dass man diese anspruchsvolle Praxis auch zu Hause üben kann. Der dritte Teil (*Action*) stellt Yoga-Übungssequenzen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden vor.

Stark und im Herzen zentriert
Die Aspekte von Kraft und Anmut ziehen sich durch das

ganze Buch: durch die Yoga-praxis in die eigene Kraft zu kommen, das vorhandene Potenzial voll auszuschöpfen und dabei nie die liebevolle Zuwendung zu sich selbst und für andere zu vergessen. Es bedeutet, stärker, widerstandsfähiger und liebevoller zu werden. Die Mischung aus stilvollen Fotos von Christian Krinninger und den einfühlsamen Anleitungen von Barbra Noh machen Mut, sich auf die Matte zu begeben und die herausfordernde Forschungsreise zu sich selbst zu beginnen.

„Ich habe Barbra in den letzten 10 Jahren als Freund und Kollege bei ihrer Yogareise und ihrer Entwicklung als Mensch und Lehrerin begleiten dürfen. Ich verneige mich vor ihrem Mut und ihrer Weisheit. Ehrlich und tiefgründig teilt sie in diesem Buch ihre Erkenntnisse mit uns – das Buch ist ein Muss für alle Yoga-reisende!“ - YOUNG HO KIM



Barbra Noh
Yoga - mit Kraft und Anmut leben
Grundlagen und Übungssequenzen

280 Seiten, mit zahlreichen Fotos
29,95 €
Erscheinungstermin: November 2015
ISBN 978-3-89901-876-9

ÜBER DIE AUTORIN



BARBRA NOH ist zertifizierte Anusara®-Yogalehrerin und unterrichtet seit über 15 Jahren. Als eine der bekanntesten und gefragtesten Yogalehrerinnen in Deutschland, Österreich und der Schweiz und als Gastlehrerin weltweit ist sie mit Leidenschaft dabei, Yogaübende auf der Reise zu sich selbst zu begleiten. Ihr Unterricht ist kraftvoll, kontemplativ, dynamisch, fröhlich und herausfordernd. Es ist ihr ein wichtiges Anliegen, Menschen durch Yoga auf dem Weg zu einer gesünderen Beziehung zu ihrem Körper und ihrem Geist anzuleiten.

www.barbranohyoga.com

Fotos: Christian Krininger



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

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

