

PRESSEMITTEILUNG

Elena Lustig & Annette Söhnlein **Innen.Außen** **Das Yoga-Chakra-Buch**

- Mit Asanas, Pranayama und Meditation die Chakras ausgleichen
- Ein lebensnaher Zugang zur Chakra-Lehre
- Wichtige Lebensthemen erkunden und positiv gestalten
- Bebilderte Praxisanleitungen und alltagsnahe Inspirationen

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Mit Chakra-Yoga wichtige Lebensthemen entdecken

Yoga bietet eine wundervolle Möglichkeit, das Wissen über uns selbst zu vertiefen und uns auf eine Entdeckungsreise zu unserem innersten Wesenskern und zu unserem höchsten Potenzial zu begeben. Diese Reise führt uns unweigerlich durch die körperlichen Energiezentren, die Chakras und die mit ihnen verbundenen Lebensthemen. Sie in Balance zu bringen, verspricht einen harmonischen Einklang mit sich selbst und mit dem Leben in all seinen Facetten. Auch für Elena Lustig und Annette Söhnlein, die mit viel Hingabe und Erfahrung Yoga unterrichten, hat sich die Erkundung der Chakras als äußerst fruchtbar sowie lohnend erwiesen. In der Buchneuerscheinung „Innen.Außen“, die sich ganz bewusst - so betonen die beiden durch ihre Authentizität überzeugenden Yoginis - nicht als Selbstoptimierungsbuch, sondern als spielerisches Arbeits- und Begleitbuch versteht, werden vielfältige Anregungen zum Ausgleich der Chakras gegeben, wobei Asanas und Pranayama (yogische Atemübungen) im Mittelpunkt stehen.

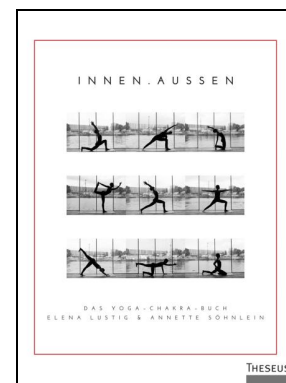
Einleitend führen die beiden Autorinnen kurz in die Chakra-Anatomie und in die grundlegenden Prinzipien des Anusara Yoga ein. Und dann beginnt sie auch schon, die spannende und schöne Reise durch die Energiezentren. Zu jedem Chakra wird eine ausführlich angeleitete Peak

Pose vorgestellt, die ganz besonders dabei helfen kann, das jeweilige Chakra auszugleichen. Hinführend zu dieser prägnanten Haltung gibt es jeweils eine ca. 10-minütige Sequenz, die als übersichtliche Bildfolge zu sehen ist. Einige alternative Asanas werden stets mit angeboten, so dass jeder geeignete Übungen finden kann. Außerdem wird zu jedem Chakra eine passende Atemübung oder Meditation empfohlen. Auch einen „Quickie“ gibt es an die Hand - diese Übung kann immer und überall ohne Zeitaufwand praktiziert werden. Überhaupt ist den Autorinnen der Transfer in den Alltag wichtig, und so stellen sie z.B. unter dem Motto „Chakra delikat“ auch kulinarische Tipps für den Chakra-Ausgleich sowie darüber hinaus noch viele weitere hilfreiche Hinweise bereit. Da die Autorinnen den Leserinnen und Lesern aber stets genügend Raum für eigene Gedanken geben möchten, ist zu jedem Chakra auch Platz für Notizen vorhanden.

Die Themen der Chakras konstruktiv gestalten Vertrauen, Lebensfreude, Selbstbewusstsein, Mitgefühl, kreativer Ausdruck, Intuition und Wahrhaftigkeit - so bringen Elena Lustig und Annette Söhnlein die Essenzen der sieben Chakras auf den Punkt. Mit den Übungen und Impulsen dieses Buches möchten sie dazu inspirieren, diese wichtigen Grundpfeiler oder Lebenselixiere immer mehr zu nähren und

gegenläufigen inneren Tendenzen, die uns allen erfahrungsgemäß immer mal wieder begegnen, mit einer gut gewählten Praxis sowie einer bewusst kultivierten liebevollen Einstellung zu begegnen.

Wenn man beim abschließenden Kapitel „Alle Chakras im Einklang“ angelangt ist und die große Sequenz für alle Chakras übt, die dieses Buch perfekt abrundet, dann hat man viel gelernt und viel dazugewonnen - und freut sich darauf, die Reise von Neuem zu beginnen oder immer wieder dort anzusetzen, wo gerade Bedarf ist, denn dieses stimmige und einladende Yoga-Chakra-Buch wird man mit Sicherheit nie allzu weit weglegen.



Elena Lustig & Annette Söhnlein

200 Seiten, Hardcover

Format: 22 x 30 cm

€ 29,95 [D] | € 30,80 [A]

Erscheinungstermin: September 2016

ISBN: 978-3-95883-016-5

ÜBER DIE AUTORINNEN



ANNETTE SÖHNLEIN UND ELENA LUSTIG

Annette Söhnlein und Elena Lustig unterrichten – einzeln und gemeinsam – Yoga in Berlin, in Workshops und Yoga-Retreats in Bad Gastein und anderen Orten. Sie praktizieren Yoga seit 20 Jahren, sind beide „Anusara inspired“ Yoga-Lehrerinnen und haben im Rahmen gemeinsamer Seminare seit 2011 eine aufeinander aufbauende Serie von Chakra-Yoga-Sequenzen entwickelt, die sie seitdem mit ihren Schülern praktizieren. Das Feedback ist immer wieder überwältigend. Aus dieser Erfahrung heraus entstand die Idee, dieses Chakra-Yoga-System mehr Menschen zugänglich machen zu wollen.

annettesoehnlein.com
insideout-yoga.de

ÜBER DEN VERLAG

Mit seinen zeitlosen, existenziellen Themen erschließt der Theseus-Verlag die Welt des Buddhismus und der fernöstlichen Spiritualität - immer für ein europäisches Publikum aufbereitet - als ein Angebot der Orientierung und Hilfe in schweren Zeiten. Ziele und Wege können klarer gesehen und LeserInnen zum Wesentliche, zu sich selbst geführt werden. Auch fernöstliche Bewegungen - meditationen, Entspannungstechniken und Übungswege für Körper und Geist, wie Yoga und Thai Chi, gehören zum Themenspektrum von Theseus. Zu den bekanntesten Autoren des Theseus Verlags zählen der Dalai Lama und Thich Nhat Hanh.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow, LebensBaum und der Tao Cinemathek sowie den Selfpublishing Portalen tao.de und Meine Geschichte wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 1.000 Titel aus den Themenbereichen ganzheitliche Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen in Millionenhöhe.

PRESSEKONTAKT

Julia Meier
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
Julia.Meier@j-kamphausen.de

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