

und Themen, die jeder von uns kennt. Die zeitgemäße, für ein Buch originelle Form der E-Mail-Kommunikation, die für das Zwiegespräch gewählt wurde, trägt zusätzlich dazu bei, dass es sich hier um ein kurzweiliges Lesevergnügen handelt, das trotz der ernstzunehmenden Inhalte immer wieder amüsant ausfällt.

Nelly Michels

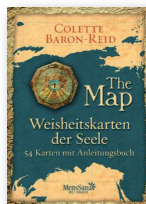


Ronald Steiner, Anna Trökes: Yoga für Fortgeschrittene. Einfache und komplexe Asanas erlernen und vertiefen. Anatomische Zusammenhänge und Wirkungen verstehen. Mythologie, Symbolik und die geistige Ebene erschließen, GU 2012, EUR 24,99, ISBN: 9783833823558

Dieses Buch entfaltet schon beim ersten Durchblättern einen Wow-Effekt, denn Layout und Bebilderung sind absolut ansprechend. Zudem wird bereits beim Blick ins Inhaltsverzeichnis klar, dass Anna Trökes – die erfolgreichste deutsche Yogabuchautorin – und Dr. Ronald Steiner – Arzt und bekannter Ashtanga-Yogalehrer – hier einen sehr umfassenden Zugang zum Hatha-Yoga bieten, wie ja auch der Subtitel schon andeutet. Der Oberflächlichkeit, die bei manch einem anderen Übungsbuch zu kritisieren ist, stellt dieses Buch sorgfältige, vieldimensionale Beschreibungen und bemerkenswerten Tiefgang entgegen. So wird nicht nur die Ausführung der Asanas durch präzise und wirklich hilfreiche Anleitungen geschildert, es gesellen sich neben Angaben zu Wirkungen und zu Kontraindikationen auch profunde Erklärungen zu Symbolik und Mythologie sowie zu den anatomischen Besonderheiten hinzu. Ferner weisen die Autoren in treffenden Worten auf die Erfahrungen hin, die die jeweiligen Haltungen vermitteln können. Sie gehen aber bei Weitem nicht nur auf Asanas ein, sondern erläutern zunächst in einem Einleitungsteil wichtige Grundlagen des Hatha-Yoga und fügen dem Asana-Teil des Buches zudem noch ausführliche Kapitel über Bandhas und Mudras sowie über Pranayama und Meditation an, die genauso aufgebaut sind wie das Kapitel zu den Haltungen, und damit außeror-

dentlich informativ sind. Das Autorenteam hat das Segment der Praxislektüre für Yogis um ein wirklich herausragendes Buch bereichert, das Fortgeschrittenen und allen, die es werden möchten, auf der ganzen Linie zu empfehlen ist.

Nina Haisken



Colette Baron-Reid, Jena DellaGrottaglia-Maldonado: The Map. Weisheitskarten der Seele, 54 Karten mit Anleitungsbuch, Knaur Mensura HC 2012, EUR 16,99, ISBN: 9783426656952

Das Leben ist ein Abenteuer, bei dem es viele sagenhafte Entdeckungen zu machen und viele üppige Seelenlandschaften zu bereisen gibt: düstere und lichtdurchflutete Szenarien, Orte der Trauer, Orte der Freude und Orte des Staunens – so kann man es zumindest sehen. Und wer es bislang noch nicht so betrachtet hat, dem öffnen diese wunderschönen Karten und die zugehörigen stimmigen Texte vielleicht die Augen dafür. Zusammen ergeben sie „The Map“ – eine Landkarte, die für jeden ganz individuell ausfällt und sich doch aus Grunderfahrungen zusammensetzt, die ein kollektives Vermächtnis menschlichen Erlebens darstellen, das in jedem Leben wirkt. Da gibt es z.B. die Höhle des Drachen, die aus dem sicheren Bereich des Vertrauten hinauslockt, oder den Sumpf, in dem es zäh wird und der zum Innehalten zwingt. Manchmal begegnet man aber auch der sanften Gärtnerin, die selbst winzige Samen zum Erblühen bringen kann, oder der weisen Knochensammlerin. Und dann warten noch die Wüste, das Feld der Träume, der Kobold und der Talisman und viele andere Orte, Situationen, Freunde und Widersacher. Ein Set für alle, die sich stärker von fantastischen, detailreichen Bildern als von abstrakten Illustrationen angesprochen fühlen, gestaltet von der amerikanischen Autorin Colette Baron-Reid, die über das dem Set beiliegende Anleitungsbüchlein hinaus auch ein gleichnamiges Buch geschrieben hat, in dem sie die archetypischen Bilder noch ausführlicher vorstellt.

Marina Brenner



WEG DER MITTE
Europäisches College für
Yoga und Therapie



Yoga- und Meditations-Retreats

Achtsamkeit und innere Einkehr, offen für alle Traditionen, Meditation, Schweigen, Naturerleben, Vorträge, spirituelle Gespräche, Musik, 10. - 14.10.12, 28.3. - 1.4.13

• Yoga im pädagogischen Alltag

Essentielle Impulse für die pädagogische Arbeit mit Kindern, 4-teilige Fachfortbildung, Basismodul 1: 2. - 4.11.12

• BenefitYoga® - ein achtsamer Weg zur Asana-Praxis und Meditation

Basisseminar, 23. - 25.11.12, 4. - 7.1.13
Aufbau-seminar, 1. - 4.11.12, 14. - 17.2.13

Yoga Jahresgruppe

Die Vielfalt des Yoga erfahren
Sechs Termine - aufbauend, vertiefend
Beginn: 16. - 18.11.12

• Nada Yoga

Die heilende Kraft des Klangs
Seminar: 7. - 9. Dezember 12
Buch Theseus Verlag und CD erhältlich

• Studiengänge Yoga-Therapie

Ganzheitlich, traditionsübergreifend, praxisnah

Yoga-Lehrausbildung Lebe Deine Berufung!



4½-jährig, qualifiziert,
berufsbegleitend,
anerkannt BDY/EYU
Einstieg noch möglich



Info, weitere Studiengänge,
Seminare und Kuren: www.ecyt.de
klostergerode@wegdermitte.de
Tel: 036072-820-0 • Fax: -24