

YOGA!

Das Magazin

Ayurveda

Tipps bei Prostata

Yogaphilosophie

Hilfe für unseren Alltag

Carla Felber

Vielseitige Powerfrau



Glück und Yoga

Freude kommt von innen

CHF 10,20



50 Jahre ans anni



schweiz suisse svizzera

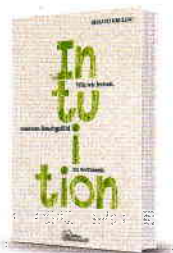
Mit Informationen von Yoga Schweiz

Ihr Schweizer
Yoga-Magazin

lastung unseres Körpers. «Es geht um strahlende Augen, eine rosige, gut durchblutete Haut, einen federnden Schritt, ein Leuchten, das jeder spürt, wenn wir den Raum betreten», schreibt sie. Und falls man trotz dieser Rezepte nicht schöner wird, hat man wenigstens herrlich gegessen.

(Siehe Rezept auf Seite 5)

Karin Reber



Auf den Bauch hören

Renato Kruljac. Intuition. Wie wir lernen, unserem Bauchgefühl zu vertrauen. Helmut Lingen Verlag 2017. 143 Seiten, Fr. 14.90

Die meisten von uns haben wohl schon erlebt, dass sie bei einer wichtigen Entscheidung nicht rational, mit dem Kopf, sondern aus dem Bauch heraus entschieden haben. Renato Kruljac ist überzeugt, dass sich Probleme leichter lösen lassen und Entscheidungen einfacher gefällt werden können, wenn wir mehr auf unsere Intuition – unser Bauchgefühl eben – vertrauen. Um dieses Bauchgefühl zu stärken und um überhaupt besser zu verstehen, um was es genau geht, hat er dieses Buch geschrieben.

Durch das Beschreiben persönlicher Erfahrungen, Gespräche mit Experten und Erklärungsmodellen aus den Kognitionswissenschaften und aus dem spirituell-religiösen Bereich geht er der Frage nach, was denn Intuition ist. Am Schluss hat er einige Übungen zusammengestellt, um die Achtsamkeit zu schulen. Wenn wir bewusst atmen, still werden, uns entspannen, wird es einfacher, die Stimme in unserem Inneren zu hören, die uns den Weg weist.

Das Buch des Bildungscoaches ist klar aufgebaut. Schade nur, dass man bei einem Thema wie Intuition vor allem mit dem Kopf abgeholt wird und nicht mit den Sinnen.

Karin Reber



Weiblichkeit zelebrieren

Katie Silcox. Stark, glücklich & sexy. Ayurvedische Weisheit für die heutige Zeit. Trinity Verlag 2017. 312 Seiten, Fr. 36.90

Nichts ist verführerischer als eine Frau, die mit sich selbst im Einklang ist. Unter dieses Motto hat die amerikanische Yoga-, Tantra- und Ayurvedalehrerin Katie Silcox ihr Buch über die indische Gesundheitslehre Ayur-

veda gestellt. Das spannend geschriebene, leicht lesbare und schön gestaltete Buch lässt Frau tief in den Ayurveda eintauchen und eignet sich sowohl für Frauen, die nichts darüber wissen, als auch für solche, die schon Kenntnisse mitbringen.

Die Autorin führt zuerst in die Ayurveda-Philosophie ein: Sie erklärt die drei Doshas und die fünf Elemente und geht auf die Bedeutung von Big Mama – Mutter Natur – ein.

Danach hat sie das Buch in drei Teile unterteilt: Stark – die grosse Bedeutung, die der Ayurveda der Ernährung beimisst, damit wir gesund werden und bleiben. Glücklich – hier geht es um Bewegung und Meditation, um den Tages- und den Jahresrhythmus sowie die Körperpflege. Sexy schliesslich dreht sich um die weibliche Sexualität und Lust und darum, die sexuelle Energie zu kultivieren.

Katie Silcox enthüllt erfrischend humorvoll und unkompliziert die Geheimnisse einer verwirklichten Weiblichkeit und gibt zahlreiche Tipps, praktische Übungen und Rezepte für mehr Energie, Schönheit und erfüllenden Sex. Sie plädiert dazu, das Leben nicht so schwer zu nehmen, sondern mehr Leichtigkeit und Freude in den Alltag zu bringen und sich selbst und das Leben immer wieder zu feiern.

Wenn man dieses fundierte, praxisnahe Buch gelesen hat, versteht man, wieso Katie Silcox als eine Vorreiterin der Yoga- und Ayurveda-Bewegung in den USA gilt.

Karin Reber