



Penguin
Random
House

PRESSEMAILING

München, 30.07.2019

Liebe Kolleginnen und Kollegen in den Redaktionen,

"Entspannen Sie sich! Nur wie? Neben Entspannung sind in der Lebensmitte Gelassenheit, Balance, Lebensfreude und (innere) Ruhe die 'Big Five' fürs körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht. Mit 'Midlife Yoga' haben Sie einen Kompass, um sich in der eigenen Mitte einzunorden." - Barbara Decker.

Barbara Decker, zertifizierte Yoga-Lehrerin und Best-Ager-Model, spricht mit ihrem neuen Buch [„Midlife Yoga“](#) Frauen an, die in der Mitte ihres Lebens stehen und bietet einen wunderbaren Praxisratgeber mit einem ganzheitlichen Ansatz. Yoga funktioniert aber in allen Lebenslagen, so auch und vor allem in der Schwangerschaft. Unser [Ratgeber](#) zeigt Ihnen, welche Yogaübungen für die verschiedenen Stadien der Schwangerschaft besonders geeignet sind und wer erfahren will, was bei einzelnen Yoga-Übungen im Körper genau passiert, ist mit unserem Buch [„Yoga Verstehen“](#) bestens beraten.

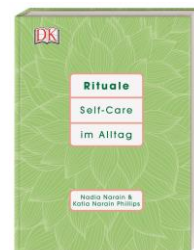
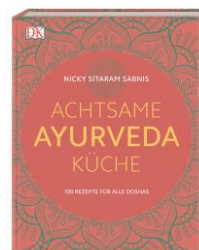
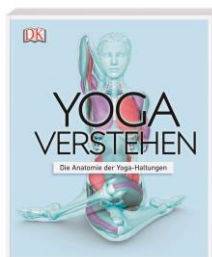
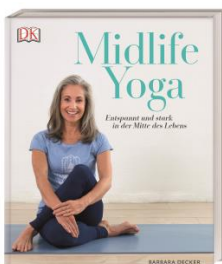
Um Körper und Geist vollumfänglich zu begegnen, sind Achtsamkeit und Ayurveda die perfekte Verbindung – was sich in unserem aktuellen Herbstprogramm widerspiegelt - Nicky Sitaram Sabnis widmet sich dem Prinzip in seinem Buch [„Achtsame Ayurvedaküche“](#). Von den Autorinnen von „Self Care“ kommt jetzt ein Buch über [„Rituale“](#), die uns helfen inne zu halten, neue Kraft zu tanken und ganz bewusst zu leben.

Informieren Sie sich hier über unsere Neuerscheinungen im Bereich Yoga, Achtsamkeit und Lifestyle. Gerne nehme ich Ihre Anforderung für ein Rezensionsexemplar entgegen.

Mit herzlichen Grüßen,

Valerie Stärk

i. A. Valerie Stärk
Volontärin PR- und Öffentlichkeitsarbeit
Valerie.staerk@dk-germany.de
T: +49 (0) 89 44236-242



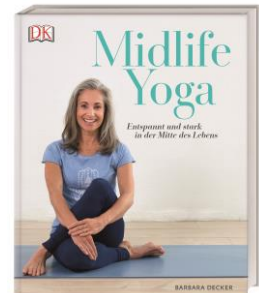


Midlife Yoga

„Midlife Yoga“ ist der perfekte Praxisratgeber für einen ganzheitlichen Ansatz, um sich selbst und die Lebensmitte mit allem Wandel anzunehmen. Das Buch richtet sich an Frauen, die in der Mitte ihres Lebens stehen und mit den großen Veränderungen der Wechseljahre, sowohl hormonell, körperlich als auch mental, konfrontiert sind.

Barbara Decker zeigt auf, wie man diesen Wandel positiv annehmen und mit Yoga unterstützend durchleben kann. Denn die Lebensmitte ist eine besondere Zeit für Frauen – dieses Buch hilft dabei, sie mit Yoga, Atemübungen, Meditation, Mantras, einfachen Rezepten und viel Selbstliebe als Chance für die persönliche Entwicklung zu nutzen.

[Link zum Buch](#)



Tiefenentspannung

Kommen Sie auf einer Yoga-Matte in Rückenlage. Strecken Sie die Beine aus und legen Sie die Arme seitlich neben dem Körper ab. Zuvor positionieren Sie ein Kissen oder eine gefaltete Decke unter dem Kopf und eventuell ein gestülptes Handtuch unter den Knien. Breiten Sie eine

Decke über sich aus, damit Sie nicht auskühlen. Stellen Sie einen Timer auf 10 Minuten. Schließen Sie die Augen und lenken Sie die Beobachtung auf den Atem oder das Heben und Senken des Brustbeins. Wenn es Ihnen schwerfällt, zur Ruhe zu kommen, üben Sie den Body Scan.



Wirkung der Übungssequenz:
» Ruhe, Wärme, Geborgenheit
» Sich spüren, erden und öffnen
» Ur-/Grundvertrauen stärken
» Schulter-Nacken-Dehnung
» Organmassage

90

Nüsse und Kerne

Mit einer Handvoll Nüsse und Kerne täglich haben Sie Ihre Gesundheit buchstäblich in der Hand! Die Power-Mischung ist zwar fettreich – aber es handelt sich dabei hauptsächlich um die essenziellen ungesättigten Fettsäuren, die der Organismus für einen reibungslosen Stoffwechsel braucht und die beileibe nicht dick machen. Von Alpha-Linolensäure bis Zikosäure ist in Nüssen und Kernen wirklich alles enthalten, was Sie gesund, munter und darüber hinaus jung hält.



Zitronenmelisse-Tee

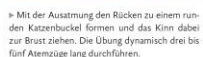
Für eine Tasse Tee 1 TL getrocknete Zitronenmelisse sowie einige Stängel Zitronengras mit kochendem Wasser übergießen, 3–5 Minuten ziehen lassen und abseihen. Eventuell mit Zitrone und etwas Honig abschmecken. Die Teemischung wirkt beruhigend – besonders in den unruhigen Phasen der Wechseljahre, am besten nachmittags statt Kaffee.

»Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus.«

MARIE VON EBERESCHENBACH

Katze – Kuh als Warm-up

Kommen Sie auf einer Yoga-Matte in den Vierfüßlerstand. Die Hände befinden sich unter den Schultern und die Knie unter den Hüften. Der Kopf bildet eine Linie mit dem Oberkörper, der Rücken ist in einer neutralen Position. Den Kopf nun langsam heben, ohne den Nacken zu überdehnen, und mit der Einatmung in ein Hohlkreuz kommen (»Kuh«).



» Mit der Ausatmung den Rücken zu einem runden Katzenbuckel formen und das Kinn dabei zur Brust ziehen. Die Übung dynamisch drei bis fünf Atemzüge lang durchführen.

Alternative 1: Heben Sie mit der Einatmung das rechte Bein aus der Vierfüßler-Position und strecken es nach hinten. Gleichzeitig strecken Sie den linken Arm nach vorn, Daumen nach oben. Ziehen Sie mit der Ausatmung den linken Ellenbogen und das rechte Knie zueinander. Strecken Sie dann wechselnd mit der Ein- und Ausatmung jeweils den linken Arm und das rechte Bein freischwebend nach vorne und hinten, nach fünf Wiederholungen die Seite wechseln. Anschließend in der Kleinkindhaltung pausieren.

Alternative 2: Locken ein paar Minuten zu Ihrer Lieblingsmusik tanzen.

82

Berghaltung



» Stellen Sie sich auf eine Yoga-Matte. Positionieren Sie beide Füße hüftbreit und lassen Sie die Arme locker neben dem Körper hängen. Entspannen Sie die Schultern, dehnen Sie durch Kopfbewegungen sanft den Nacken, entspannen Sie sich in den Kiefergelenken und Fingern. Richten Sie nun Ihre Konzentration auf die Füße. Belasten Sie die Innen- sowie Außenkanten, Fersen und Fußballen gleichmäßig. Heben Sie die Zehen vom Boden ab, spreizen Sie sie weit auseinander und legen Sie sie mit größtmöglichem Abstand zueinander wieder ab. Vielleicht gelingt es Ihnen, das Fußgewölbe leicht anzuheben. Entspannen Sie beide Füße.

» Strecken Sie die Beine und verlagern Sie das Rumpfgewicht auf beide Füße gleichmäßig. » Die Oberschenkel leicht gegeneinanderdrehen, die Kniekehlen mittels der vorderen Oberschenkelmuskulatur nach oben ziehen, das Becken leicht kippen, sodass das Schambein sich nach oben hebt und das Steißbein nach vorne zeigt. Die Mitte wird fest, der Beckenboden hebt sich und die Wirbelsäule befindet sich in einer neutralen Position.

83



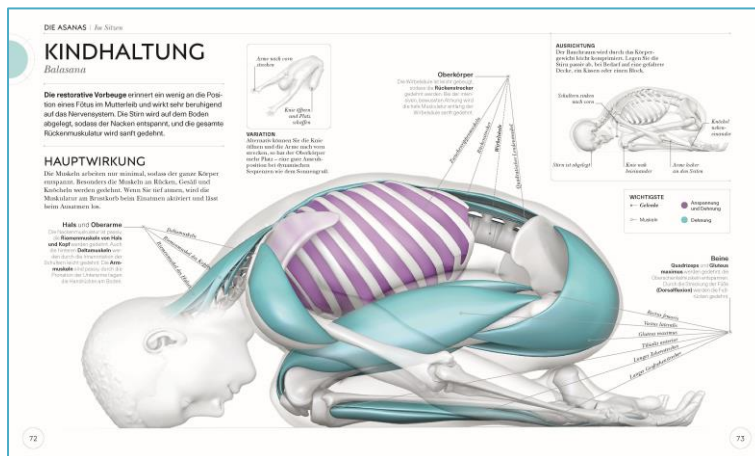
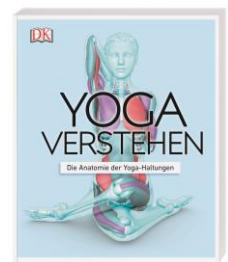
Penguin
Random
House

Yoga Verstehen

Dieses Buches betrachtet Yoga aus einer völlig neuen Perspektive und erläutert, wie es auf Körper und Geist wirkt. In drei umfangreichen Kapiteln erfährt der Leser mithilfe detaillierter Illustrationen, was bei einzelnen Yoga-Übungen im Körper passiert und welche positiven Auswirkungen eine regelmäßige Praxis hat.

Mithilfe dieses Buchs lernt man, jede Yoga-Stellung zu meistern und optimal davon zu profitieren.

Link zum Buch



Yoga in der Schwangerschaft

Link zum Buch



Yoga wird von Fachleuten als außerordentlich sanfte Trainingsmethode in der Schwangerschaft und nach der Geburt empfohlen. Das überarbeitete praktische Übungsbuch zeigt deshalb, welche Yogaübungen in welchem Stadium der Schwangerschaft für Mutter und Kind besonders geeignet sind. Neben einer ausführlichen Einleitung zu allen wichtigen Grundlagen und Informationen bei Yoga in der Schwangerschaft, werden in drei weiteren Kapiteln passende Übungen für jede Schwangerschaftsperiode aufgezeigt.





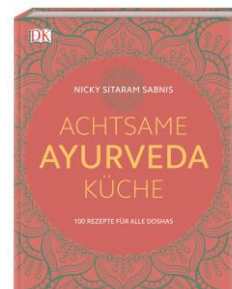
Penguin
Random
House

Achtsame Ayurveda Küche

[Link zum Buch](#)

„Sei gut zu dir selbst“: Getreu diesem Leitspruch widmet sich der bekannte Ayurveda-Koch und Buchautor Nicky Sitaram Sabnis einer ganz besonderen Seite der indischen Heilkunst: der ayurvedischen Küche.

Das Kochbuch präsentiert Rezepte aus der Tri-Dosha-Küche: alle Gerichte sind also für die verschiedenen Dosha-Typen geeignet. Von würziger Kräuter-Suppe über süßen Porridge bis zu knackigem Spargel und wärmendem Tee. Frühstück, Vorspeisen, Suppen, vegetarische ebenso wie Fisch- und Fleischgerichte sowie Brot, Salate, Desserts und Getränke sind mit kurzen, leicht verständlichen Anleitungen und farbigen Fotos versehen.



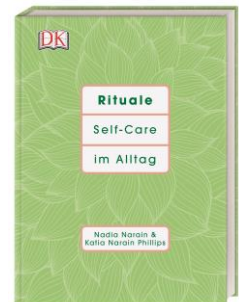


Rituale

Link zum Buch

Fast jeder kennt die Sehnsucht nach mehr Ruhe und Zeit für sich selbst im Alltag. Nadia Narain und Katia Narain Phillips haben über die Jahre gelernt, dass einfache Rituale dabei helfen können mehr Self-Care und Achtsamkeit im Alltag zu integrieren. In ihrem neuen Buch geben sie dieses Wissen in gewohnt frischer und undogmatischer Form weiter.

In den einzelnen Kapiteln zu den Themen **beginnen, einladen, Wandel zulassen, akzeptieren** und **abschließen** werden passende Rituale vorgestellt und erklärt. Es wird sowohl auf die verschiedenen Jahres- und Tageszeiten eingegangen als auch auf die unterschiedlichen Mondphasen. Begleitende Rituale für neue Lebensabschnitte werden ebenso behandelt wie Rituale für Dankbarkeit, Fülle und Energie.



EIN NEUES ZUHAUSE SEGNET

Dies ist ein wunderschönes Ritual, das wir gerne durchführen, wenn wir alles umgezogen haben und das neue Zuhause Gestalt angenommen hat.

Kauf ein paar frische Blumen und pflück die Blüten von den Stängeln. Berechne dann einen kleinen Teller für jeden Raum vor, auch für das Badezimmer und den Eingangsbereich. Setze jeweils ein Teelicht mitten auf die Teller und arrangiere die Blüten drum herum.

Gehe in jedes einzelne Zimmer, zünde dort die Kerze an und formuliere jeweils ein kleines Gebet oder eine Intention für diesen besonderen Raum. Das kannst du tun, indem du in jedem Raum meditierst oder Zettel mit selbst formulierten Texten hineinlegst – sei so kreativ, wie du möchtest.

Im Wohnzimmer kannst du dir beispielsweise Harmonie in der Familie wünschen, im Kinderzimmer das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. In einem Schlafzimmer kann es um eine liebevolle und leidenschaftliche Beziehung gehen. Im Badezimmer wünschen wir uns immer gute Reinigung (das ist wichtig!).

Füll dein neues Heim mit den Intentionen und Wünschen aller, die darin leben. Denk daran, alle Kerzen in den Räumen zu löschen, bevor du das Zuhause verlässt oder zu Bett gehst.



LIEBE EINLADEN

Wir glauben nicht an Liebeszauber, aber daran, dass man sich darüber klar sein sollte, was man einladen möchte. Und wir glauben, dass sich die Ergebnisse nicht unbedingt sofort einstellen – es ist unwahrscheinlich, dass jemand an die Tür klopft, sobald du dein Ritual beendet hast. Aber wenn du weißt, was du brauchst, und auf deine Bedürfnisse achtest, erkennst du leichter, wie deine neue Liebe aussehen soll.

DIE LIEBESECKE

Laut Feng-Shui findest du die Liebesecke deines Heims, indem du dich vor die Haus- oder Wohnungstür stellst und hineinschaust. Von diesem Punkt aus gehen die Ecke ganz hinten rechts – das ist deine Liebesecke.

HINZUFÜGEN

Zeichen der Liebe, vor allem rote, weiße oder rosa Gegenstände, jeder hat seine eigenen Symbole
Fotos glücklicher Paare
Paarweise Gegenstände, etwa zwei Kerzen oder Teelichter
Frische Blumen oder eine Pflanze
Zwei Rosenquarze – dieser Kristall ist am engsten mit Liebe verbunden

ENTFERNEN

Bilder von Ex-Freunden oder mit nur einer Person
Stachelige und dornige Pflanzen
Spiele und Spielsachen (du willst ja keinen Spieler einladen!)
Fernseher oder andere Ablenkungen
Gepäck (wortwörtlich: keine Koffer)
Abfalleimer

