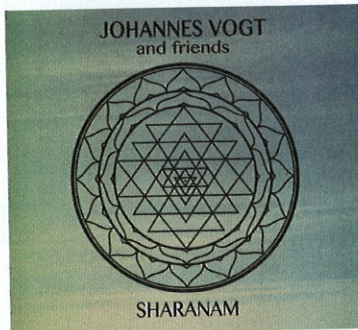
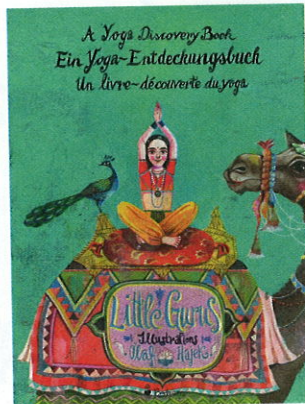


MEDIEN



Ganz gleich, ob du ein*e Bhakti-Begeisterte*r, Liebhaber*in von Chanten oder einfach auf der Suche nach Entspannung bist: Wir empfehlen dir wärmstens dieses Album! Es vereint beruhigende Mantras, spirituelle Gebete und mitreißende Rhythmen mit der wunderschönen und klaren Stimme des Yogalehrers Johannes Vogt. Zunächst noch etwas skeptisch (sind wir doch eher rockige Klänge gewohnt), läuft die CD in unserer Redaktion mittlerweile rauf und runter. Wer sich mit inspirierender Musik in einen Zustand der vollkommenen Entspannung wiegen möchte, der wird an „Sharanam“ großen Gefallen finden, zu dem ein oder anderen Track auch mal das Tanzbein schwingen oder verzückt mit dem dritten Auge klimpern ...

Johannes Vogt and friends
Sharanam
johannes-vogt.com



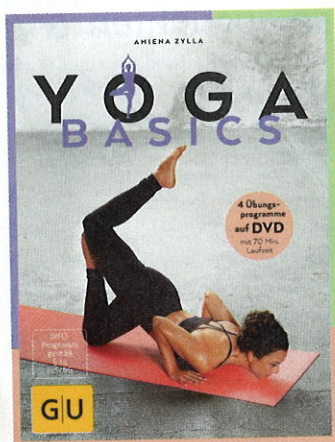
Wer jemals ein Wimmelbuch besessen hat, der wird es sicherlich mehr als nur einmal durchstöbert haben. Detailverliebte Szenerien regen dazu an, Geschichten um sie zu spinnen und ihnen Leben einzuhauchen. „Little Gurus“, liebevoll illustriert von Olaf Hajek, ist genau so ein Buch, denn es entführt Kinder wie auch Erwachsene in die schillernde Welt des Yoga. Hier treffen Asanas auf bunte Elefanten, indische Paläste, prächtige Blüten und allerlei mystische Figuren. Wie traditionelle Yoga-Posen (Hund, Cobra, Schneidersitz & Co.) aussehen und heißen, erfährt man in einer Art visuellem Glossar. Dieses Buch ist das typische Geschenk, das man am liebsten selbst behalten möchte!

Olaf Hajek
Little Gurus. Ein Yoga-Entdeckungsbuch
Bohem Verlag, 16 Seiten, 14,95 €



Direkt neben der Vegan-World-Redaktion befindet sich das Büro der „Yogis“. Gemeint sind unsere lieben Kolleginnen, die sich um unser Schwesternmagazin, das Yoga Journal kümmern. Wie auch wir arbeiten sie mit voller Leidenschaft zum Thema und sorgen dafür, dass alle zwei Monate ein Magazin erscheint, in dem du alles rund um das Thema Yoga erfährst. Neben ausgewählten Übungsstrecken, interessanten Interviews und Porträts, Inspirationsquellen, Kolumnen, Rezepten und Rezensionen findest du hier spannende Artikel, die sich mit dem „Kosmos Yoga“ beschäftigen. Achtsamkeit, Seelenruhe, Kraft schöpfen und Meditation wären da nur einige der zu nennenden Themen. Schau doch mal rein ... Namaste!

www.yogaworld.de
Facebook: @yogajournalgermany



„Yoga Basics“ von Amiena Zylla ist das ideale Buch für Yoga-Einsteiger*innen, die in ihrem ganz eigenen Tempo in die Welt der Asanas eintauchen wollen. Was genau steckt hinter der Yoga-Philosophie, wie kann Yoga dazu verhelfen, Stress abzubauen und wie beeinflusst es unser Seelenleben: Auch auf die spirituelle und heilende Ebene von Yoga geht Amiena Zylla ein und schafft damit eine wunderbare Basis für die darauffolgenden Anleitungen. Anhand von Step-Fotos werden die 30 wichtigsten Asanas ausführlich beschrieben, ohne dabei zu vergessen, auf individuelle Bedürfnisse - beispielsweise in Form von Variationsmöglichkeiten - einzugehen. Wer sich mit den Asanas vertraut gemacht hat, der kann sich schließlich an kurzen Bewegungsabläufen versuchen oder Übungen mithilfe der beiliegenden DVD ausführen. Let it go and go with the flow!

Amiena Zylla
Yoga Basics
GU Verlag, 144 Seiten, 29,99 €