



Penguin
Random
House

PRESSEMAILING

München, 13. Dezember 2018

Liebe Kolleginnen und Kollegen in den Redaktionen,

egal ob klein oder groß, über die anstehenden Feiertage greift jeder ordentlich zu und lässt es sich gut gehen. Und das ist auch richtig so! Aber irgendwann müssen die Weihnachts- und Silvesterpfunde wieder runter und wie könnte das leichter gehen als mit entspannendem **Yoga**? Familienstreit oder allgemeiner Weihnachtsstress lässt sich damit übrigens auch wunderbar bekämpfen.

Passend dazu haben wir in unserem Frühjahrsprogramm drei neue Yoga-Titel und für jede Zielgruppe ist etwas dabei. Für **Frauen**, die einen flexibleren und gesünderen Körper und einen zufriedenen, wachernen Geist möchten, eignet sich „[Besser leben mit Yoga](#)“ hervorragend. Für die **Kleinen** wird es ganz easy und spielerisch mit „[Easy Yoga für Kids](#)“. Und für die **Herren** der Schöpfung haben wir uns „[Yoga-Workouts für Männer](#)“ zum Muskelaufbau einfallen lassen. Alle drei Titel erscheinen am **21. Dezember 2018**. Mehr Infos finden Sie anbei, schauen Sie doch mal rein!

Gerne nehme ich Ihre Bestellung für ein Rezensionsexemplar entgegen.
Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen aus München

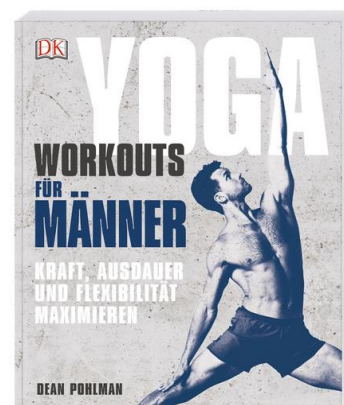
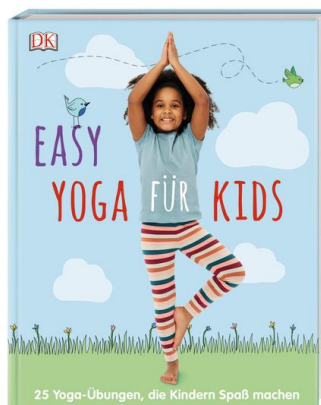
Claire Banzer

i. A. Claire Banzer

Volontärin PR und Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 089-442326-243

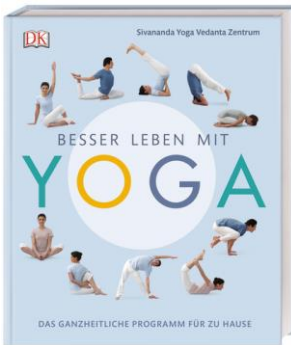
E-Mail: claire.banzer@dk-germany.de





Besser leben mit Yoga (ET: 21.12.2018)

[Link zum Buch](#)



Dieses Yoga-Buch liefert eine ideale Anleitung zu einem flexiblen, gesunden Körper und einem zufriedenen, wachen Geist. Es beschreibt, wie es durch klassisches ganzheitliches Yoga gelingt, die **Herausforderungen des Alltags** einfacher zu meistern – basierend auf fünf Grundpfeilern: Asanas, Atmung, Entspannung, Ernährung und Meditation.

Mit dem **ganzheitlichen Konzept** aus Yoga-Übungen, alltagstauglichen Programmen, Atem- und Entspannungstechniken sowie gesunden Rezepten bringen Sie Körper und Geist in Einklang. Anatomisch genaue Darstellungen ermöglichen eine detaillierte Sicht in den Körper hinein: **Anfänger** vermeiden so Fehler – **Fortgeschrittene** erhalten wertvolle Impulse, um ihre Asanas zu verbessern.

50 Richtiges Üben **51 Das Sonnengebet**

Das Sonnengebet
Alle Stufen

Stellen Sie sich an den vorderen Rand Ihrer Matte, damit Sie hinter sich ausreichend Platz für einen Ausfallschritt haben. Achten Sie auf die Gegendehnungen – auf eine Rückbeuge folgt eine Vorbeuge und dann wieder eine Beugung nach hinten. Diese Bewegungsabfolge steigert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Anfänger profitieren von dieser Übung genauso wie Fortgeschrittene.

Wirkungen

KÖRPERLICH

- Verbessert die Durchblutung
- Energiepeil des Solarplexus
- Dehn- und kräftigendehnzehnde Muskelgruppen im ganzen Körper
- Eindeutige Zirkulation des Blutstroms
- Reguliert die Atmung
- Eindeutige Lungentastzeit

CESTIG-SEELELICH

- Die symmetrische, kreisförmige Bewegungsabfolge erhöht das Bewusstsein für das Hier und Jetzt
- Der die Raumverhältnisse erfassende Blick wehrt den Geist
- Die Körperwahrnehmung wird intensiver und detaillierter; der Geist wird freier; der Körper und die Führung von Geist und Seele wahrgenommen.

Übergang zu Schritt 2
Mit Beginn der Einatmung ziehen Sie die Arme neben dem Oberen gerade nach oben. Die Handflächen zeigen nach vorne. Der Nacken rückt nach unten.

Übergang zu Schritt 3
Mit Beginn der Ausatmung biegen Sie den Brustkorb so, dass der Hals gerade nach vorne. Spannen Sie die Rückenmuskeln an, um Wirbelsäule, Kopf und Arme in der Horizontalen zu halten. Die Beine bleiben gestreckt.

200 Positives Denken und Meditation **201 Die Kunst der Konzentration**

Die Kunst der Konzentration

Bevor Sie meditieren lernen können, müssen Sie fähig sein, Ihren Geist zu fokussieren. Unsere heutige Lebens- und Arbeitsweise, die ständige Erreichbarkeit verlangt und von einer Kultur der mündgerechten Infoabhängigkeit geprägt ist, führt dazu, dass viele Menschen nur noch eine kurze Aufmerksamkeitsspanne haben. Mit den einfachen Übungen auf diesen Seiten können Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern – das kommt nicht nur Ihrem Gedächtnis, sondern auch Ihrer psychischen Gesundheit zugute.

Was ist Konzentration?
Konzentration bedeutet, sich über längere Zeit voll auf einen Gedanken oder ein Objekt verlassen zu können. Sie sind konzentriert, wenn Sie in ein Buch vertieft sind, essen, ohne an Ihre Arbeit zu denken, oder im Büro nicht mehr über häusliche Probleme nachdenken. Konzentration ist nicht nur für die Meditation wichtig. Sobald Sie gelernt haben, sich wirklich zu konzentrieren, können Sie diese Fähigkeit in vielen anderen Lebensbereichen einsetzen. So werden Sie z. B. effizienter arbeiten, wenn Sie gelernt haben, andere Gedanken beiseitezulassen und keine überflüssigen Entscheidungen zu treffen.

SICH IN EIN BUCH VERFLEISSEN
Lesen Sie slow oder slow down eines Buchs und größtmöglicher Aufmerksamkeit. Dann lesen Sie Ihre Konzentrationstherapie. Wie viel von der Geschichte wissen Sie noch? Können Sie die dargestellten Fakten klassifizieren, gruppieren oder vergleichen?

DIE NATUR BEWUSST WAHRNEHMEN
Sprechen Sie mit Ihrer Natur. Was ist es, was Sie über die unermessliche Weite des Universums nachdenken. Am besten erleben Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Welt. Oder lassen Sie Ihren Blick zwischen nahen und fernem Objekten (z. B. Blumen und Berggipfel) hin- und hergehen.

GERÄUSCHEN LAUSCHEN
Gönnen Sie dem Tonen einer Uhr. Wenn in Geist abschweift, hören Sie ihn an! Zusätzlich hören Sie einen Geräusch in Ihrer Umgebung und eine Weile zu, ohne darauf zu reagieren. Dann verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit nacheinander auf andere Geräusche.

KONZENTRATION AUF EINE BLUME
Sprechen Sie sich langsam an. Schreiben Sie die Augen schließen. Sie sich einen Garten oder Blumen im Nachhinein nach fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine einzelne Blume. Konzentrieren Sie sich so lange wie möglich auf Farbe, Form und Duft dieser Blume.

ÜBER VORSTELLUNGEN REFLEKTIEREN
Denken Sie über eine Blume nach. 3 Minuten, nach wie viele Schritte diese Qualität in Ihrem Leben ausstrahlt? Denken Sie an Persönlichkeiten, die diese Qualität verkörpern. Stellen Sie sich so lange wie möglich auf Farbe, Form und Duft dieser Blume. Und die ganze Welt zu heilen.

KERZENMEDITATION
Ein Schmelzen in einem dunklen Raum 2 bis 3 Minuten den Atem beobachten, dann eine Stunde eine 1 Minute in einer Flamme auf Augenblicke in etwa 1 Minute Augenblicke in etwa 1 Minute schauen und die Flamme 1 Minute lang zwischen dem brauen visualisieren.

Wirkungen der Konzentration
Sich in Konzentration zu üben bringt viele Vorteile. Es kann die «Gedankenablenkung» – die Verknüpfung von Gedanken und Vorstellungen im Gehirn – verstärken und das Erlernen komplexer Sachverhalte erleichtern. Vorstellungen werden deutlicher, sodass man sich klarer ausdrücken kann. Konzentrationsübungen ermöglichen dem Geist, erhöht die Effizienz bei der Arbeit und anderen Aktivitäten, stärkere die Willenskraft und die Fähigkeit, anderen Menschen positiv zu beeinflussen, und können zu Einsicht und heiliger Gelassenheit.

Praktische Übungen
Die Übungen unten sind ein guter Anfang, um Konzentration zu üben. Vertiefen Sie sich zunächst in äußere Objekte wie Gerüche oder Naturphänomene. Mit etwas Erfahrung werden Sie in der Lage sein, Ihre Aufmerksamkeit auf subtilere Objekte wie Ihren Gedächtnis oder übertriebene Vorstellungen zu fokussieren. Beobachten Sie, wie empfindlich Sie für die verschiedenen Qualitäten Ihrer Erfahrung sind, wenn Ihr Geist fokussiert ist, und wie schwierig es ist, eine Erfahrung mit neuem Geist aufzunehmen. Wenn Ihr Geist abschweift – was häufig der Fall sein wird – lenken Sie ihn sanft zu dem Objekt, auf das Sie sich konzentrieren, zurück. Definieren Sie Ihre Übungsziele nach und nach aus, bis Sie sich eine halbe Stunde lang konzentrieren können.

»Emotionale Ausgeglichenheit bei allem, was du tust, ist ein verlässliches Zeichen dafür, dass du Fortschritte machst...«
Swami Sivananda



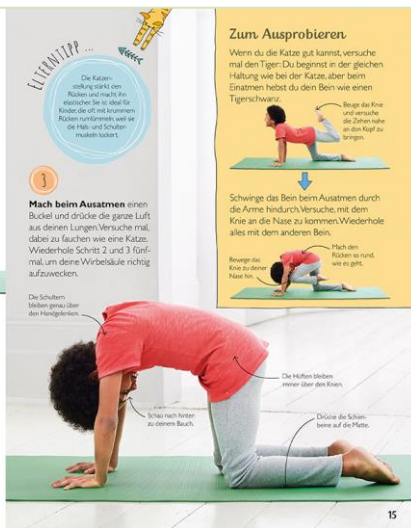
Easy Yoga für Kids

(ET: 21.12.2018)

[Link zum Buch](#)

Achtsamkeit ist nicht nur in unserer hektischen Erwachsenenwelt ein großes Thema, auch unserem Nachwuchs tut ganzheitliche Bewegung sowie eine Auszeit von Leistungsdruck und Stress gut. Das charmante Yoga-Buch der erfahrenen Yogalehrerin Susannah Hoffman bietet dazu die perfekte Anleitung – für zu Hause, für drinnen und draußen, für den Kindergarten, die Grundschule oder den Kinderyogakurs.

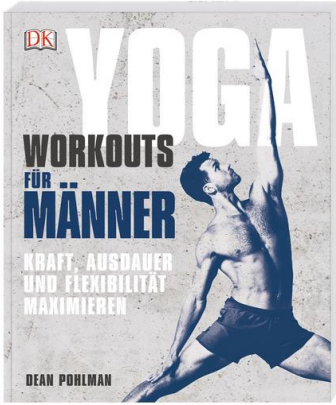
Ob Hund, Krieger oder Baum: Alle kurzen Bewegungsfolgen werden anschaulich, Schritt für Schritt und direkt an die Kinder gerichtet erklärt. Insgesamt finden sich in dem Buch **25 Yogaübungen**. Dazu gibt's Hintergrundwissen und Tipps für Eltern und Erzieher zu einzelnen Haltungen oder Variationen. Mit einem Vorwort vom Kinderyoga-Experten und Autor Thomas Bannenberg.





Yoga-Workouts für Männer (ET: 21.12.2018)

[Link zum Buch](#)



Instagram-Star Dean Pohlman beweist in seinem Buch wie Sie durch die Yoga-Praxis vielfältige positive Effekte auf Ihre Gesundheit erfahren, gleichzeitig den **Bizeps** zum Wachsen bringen und den Bauch in ein **Sixpack** verwandeln. Denn Profi-Leistungssportler wissen es längst: Man(n) braucht Yoga für einen **athletischen Körper**, zur **Leistungssteigerung** und zur **Verletzungsvorbeugung**. Das Fitness-Buch ist auch ideal als Ergänzung zu jedem bestehenden Trainingsplan. Die Übungen sind für jedes Fitness-Level geeignet.

55 Yoga-Übungen und **25 Workouts** finden sich in „Yoga-Workouts für Männer“. **3 Programme** runden das Buch ab: Mehr Fitness für den ganzen Körper, sportliche Leistungen steigern oder gesunde Wirbelsäule und starker Core.

KRIEGER 2

Dieser seitliche Ausfallschritt kräftigt und mobilisiert Hüften, Knöchel und Core – besonders wohltuend für alle, die viel sitzen, und für Sportler, die von flexibleren Hüften profitieren, um Verletzungen vorzubeugen und schnelle Richtungswechsel beim Training besser zu beherrschen.

ZIELGEBIETE
• Hüften • Core • Knöchel

WIRKUNG
• Mobilisiert die Leiste und entlastet den unteren Rücken
• Stärkt Hüften, Knie und Core
• Verbessert Kraft und Ausdauer der Beine

WAS SIE SPÜREN SOLLTEN
• Dehnung Brust, Oberarme und Leiste
• Anspannung Core, Oberschenkel und Gesäß

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN
• Wenn der untere Rücken schmerzt, Gesäß und Leiste entspannen, um den Steißbein nach unten zu ziehen
• Das Gesäß gleichmäßig auf beide Beine verlagern.

PROFI-TIPP
Um die Hüften parallel auszurichten, schieben Sie die rechte Hüfte nach vorne und ziehen die Beine zueinander. Das gebogene Knie liegt nicht nach innen, aber unterer Rücken ist gerade; die Schultern bücken über dem Hüften.

1 Kommen Sie in eine weite Grätsche (1,25–1,50 m). Drehen Sie den linken Fuß auf und bewegen Sie das Knie bis es über dem Knöchel steht. Richten Sie die Hände parallel aus. Aktivieren Sie die Muskeln der Oberschenkel, indem Sie die Beine getüchelt zueinander anheben.

2 Strecken Sie die Arme seitlich aus, die Handflächen zeigen nach unten, und ziehen Sie die Arme gegeneinander weg. Der Blick geht über die Fingerspitzen des linken Hand. Der Oberkörper bleibt aufrecht und zentriert über den Hüften, die Beine sind aktiv. Halten Sie die Position – mit der Einatmung ziehen Sie die Wirbelsäule auf, mit der Ausatmung lassen Sie die Hüften sinken und spannen die Core an. Wechseln Sie die Seite.

IN 12 WOCHEN ZU MEHR FITNESS FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Dieses Programm hilft Ihnen beim Aufbau einer täglichen Yoga Praxis, die Ihre allgemeine Fitness steigert: Sie verbessern Ihre Körperhaltung und Ihr Wohlbefinden und bauen Kraft und Flexibilität auf. Die Workouts werden im Verlauf des Programms schwieriger, damit die Anforderungen mit Ihren Fortschritten mithalten.

WIRKUNG
• Verbessert die allgemeine Fitness
• Erleichtert alltägliche Bewegungsabläufe
• Verbessert Energiehaushalt, Schlaf sowie die körperliche und mentale Gesundheit

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN
• In jeder Phase absolvieren Sie 4 der wichtigsten Asanas der Workouts.
• Wenn Sie ein Workout auslassen, haben Sie es am nächsten Tag nach oder absolvieren am Folgetag beide Workouts.
• Eine Phase darf länger dauern als 4 Wochen. Gehen Sie erst zur nächsten Phase über, wenn die vorherige abgeschlossen ist.
• Gehen Sie erst dann zur nächsten Phase über, wenn Sie jedes Workout zu 90 % sicher beherrschen.

PHASE 1: WOCHEN 1-4		PHASE 2: WOCHEN 5-8		PHASE 3: WOCHEN 9-12	
TAG 1	Core-Kraftigung S. 116	TAG 1	Core-Kraftigung S. 120	TAG 1	Bauchmuskeltraining S. 118
TAG 2	Starke und flexible Hüften S. 116	TAG 2	Gesunde und flexible Knöchel S. 112	TAG 2	Intensiv-Workout für Hüften und Beine S. 118
TAG 3	Starke und flexible Schultern S. 112	TAG 3	Gleichgewichtstraining für Anfänger S. 114	TAG 3	Gleichgewichtstraining für Fortgeschrittene S. 114
TAG 4	Mobilisation der Hüften S. 118	TAG 4	Twists für eine gesunde Wirbelsäule S. 118	TAG 4	Gegenprogramm zu langen Sitzen S. 112
TAG 5	Starke Wirbelsäule, starker Körper S. 118	TAG 5	Für eine gute Körperhaltung S. 114	TAG 5	Aktive Mobilisation der Hüften S. 118
TAG 6	Gleichgewichtstraining für Anfänger S. 114	TAG 6	Starke und flexible Schultern S. 112	TAG 6	Kraftausbau für den ganzen Körper S. 118
TAG 7	Ruhetag	TAG 7	Ruhetag	TAG 7	Ruhetag