

**Verlag**  
Yoga Verlag GmbH, Wendelins 1d,  
D-87487 Wiggensbach, Germany,  
Tel: 08370 / 92175-0, Fax: 08370 / 92175-22  
E-Mail: [post@yoga-aktuell.de](mailto:post@yoga-aktuell.de)  
Internet: [www.yoga-aktuell.de](http://www.yoga-aktuell.de)

**Herausgeber**  
Uwe Haardt, Matthias Beck  
**Chefredaktion**  
Uwe Haardt  
E-Mail: [uwe-haardt@yoga-aktuell.de](mailto:uwe-haardt@yoga-aktuell.de)

**Redaktion (ständige Mitarbeit)**  
Nina Haisken, Alexandra Haardt, Doris Iding,  
Julia Johanssen  
E-Mail: [redaktion@yoga-aktuell.de](mailto:redaktion@yoga-aktuell.de)

**Redaktionelle Beiträge für diese Ausgabe**  
Dirk Bennewitz, Irene Dalichow, Roland Jensch,  
Jeanette Luft, Krisha Kops, Andrea Kubasch, An-  
gela Mahr, Nishtha Müller, Heike Pöhlmann, Fried-  
rich Rehrnbeck, Irene Rehrnbeck, Joe Romanski,  
Marianne Scherer, Freddy Schissler, Stephan Suh,  
Mathias Tietke, Eckard Wolz-Gottwald

**Layout / Graphik**  
Simona Koch, Jutta Schmid, Regina Tokarczyk  
E-Mail: [grafik@yoga-aktuell.de](mailto:grafik@yoga-aktuell.de)

**Graphik Mitarbeit**  
Marcus Wöfle, Britta Lecher

**Lektorat**  
Eva Wagner, Dorfen, [www.textstudio-wagner.de](http://www.textstudio-wagner.de)

**Titelbild**  
© GAIAM

**Organisation**  
Matthias Beck  
E-Mail: [matthias-beck@yoga-aktuell.de](mailto:matthias-beck@yoga-aktuell.de)

**Buchhaltung**  
Hannelore Siekaup, Petra Hudez

**Abonnement-Service**  
Bettina Wandel  
E-Mail: [aboservice@yoga-aktuell.de](mailto:aboservice@yoga-aktuell.de)

**Anzeigenservice**  
Susanne Breinfeld, Tel: 08370 / 92175-0  
E-Mail: [anzeigen@yoga-aktuell.de](mailto:anzeigen@yoga-aktuell.de)

**Druck**  
Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG, Kassel

**Vertrieb**  
MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co.  
KG, Ohmstr. 1, D-85716 Unterschleißheim

**Erscheinungsweise:** Sechsmal im Jahr zum Beginn  
des angekündigten Monats. Redaktionsschluss für  
Heft 89, Nr. 6/2014 (Dezember/Januar), ist der 15.  
Oktober 2014.

© 2014 Yoga Verlag GmbH, Germany. Reproduktion  
oder Vervielfältigung von Text- und Bildmaterial jed-  
weder Art ist ohne die schriftliche Genehmigung des  
Verlages nicht erlaubt.

Der Inhalt der Werbe-Inserate bedeutet keine aus-  
drückliche Empfehlung von Praktiken, Produkten, Ver-  
anstaltungen, Ausbildungen und Therapiemethoden  
etc. seitens der Redaktion. Namentlich gekennzeichnete  
Beiträge entsprechen nicht unbedingt der Mei-  
nung der Redaktion. Die Redaktion veröffentlicht  
nur Beiträge, die als Textdatei oder E-Mail mit voller  
Absenderangabe vorliegen. Eine redaktionelle Be-  
arbeitung behalten wir uns vor. Gerichtsstand und  
Erfüllungsort ist Kempten / Bayern.

Unverlangt eingesandte Manuskripte, CDs oder Bilder  
werden möglicherweise zurückgesandt, wenn Rück-  
porto beigefügt ist. Für auszugsweisen Nachdruck von  
Texten mit Quellenangabe bitten wir im Interesse der  
Autoren um schriftliche Mitteilung und zwei Beleg-  
exemplare. Wiedergabe von Bildmaterial bitte nur mit  
Genehmigung der Yoga Verlag GmbH.

**Haftungsfreistellung**  
Die in YOGA AKTUELL abgedruckten Praktiken sind  
nach bestem Wissen und Gewissen des jeweiligen  
Autors zusammengestellt worden. Yoga-Übungen  
sollten jedoch immer unter der Anleitung eines auto-  
risierten Lehrers praktiziert werden. Weder der Ver-  
lag noch die Autoren haften bei Missachtung dieser  
Regel für evtl. entstandene Schäden.



**Anna Trökes, Dr. med. Detlef Grunert: Mit Yoga und Ayurveda ganzheitlich heilen, Gräfe und Unzer Verlag 2014, EUR 19,99, ISBN: 978-3833842399**

Hier haben sich zwei ebenso anerkannte wie erfahrene Experten zusammengetan, um die Synthese von Yoga und Ayurveda und ihr ganzheitliches Heilpotenzial vorzustellen: Anna Trökes und Detlef Grunert stellen in dieser Neuerscheinung mehr als 30 Asanas sowie Atem- und Meditationsübungen, Visualisierungen und Energielenkungen mit Zuordnung zu den verschiedenen Doshas vor. Hilfreiche Anhänge zu ayurvedischen Heilkräutern und Ölen ergänzen den umfangreichen Teil zur typgerechten Praxis, zudem werden dem Leser Fragebögen zur Typbestimmung an die Hand gege-

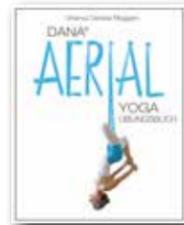
ANZEIGE

**ZAMKARA yogawear**  
for body, mind and soul

[www.zamkara-yoga-shop.de](http://www.zamkara-yoga-shop.de)  
E-mail: [info@zamkara.com](mailto:info@zamkara.com)  
Tel: +49 8042 912 339

ben, die hier sehr differenziert (nämlich nach Mischtypen) erfolgt. Anna Trökes lässt in jedes ihrer Bücher viel Liebe und Sorgfalt einfließen, was auch diesem Titel deutlich anzumerken ist, und Detlef Grunert erklärt den Ayurveda und seine Wirkweisen und Vorzüge mit gewohnt bewundernswerter Gründlichkeit. Fazit: absolute Empfehlung!

Nina Haisken



**Dhanya Daniela Meggers: Dana Aerial Yoga Übungsbuch, Lichtwerke Verlag 2014, EUR 49,80, ISBN: 978-3939077046**

Aerial Yoga gehört zu den jüngeren Trends im Yoga. Dhanya Daniela Meggers kann als eine der absoluten Pionierinnen des „Tuch-yoga“ in Deutschland bezeichnet werden,

**Deutschlands größte Community für spirituelle Sucher/Innen im Internet seit 2007.**

[www.LotusCafe.de](http://www.LotusCafe.de)  
bewusst://:spirituell://:lebensfroh

Die Menschen im LotusCafe verbindet das Interesse an Spiritualität, Gesundheit, Ökologie, Lebenslust und Bewusstheit.

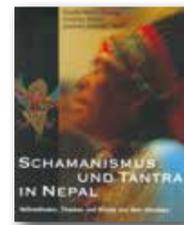
Hier findest Du Partner für die Liebe, das Leben, den Urlaub, für Alltag, Geschäft, Beruf, Projekte, Meditationen, Freundschaft, Austausch und Kommunikation.

Im LotusCafe darfst Du Dich wohlfühlen, Spaß haben, Freunde treffen und finden was Du brauchst.

Anklicken, Anschauen, Ausprobieren!

denn sie bietet diese besondere Form des Übens in Hamburg schon seit mehreren Jahren an. Mit ihrem Übungsbuch legt sie nun eine umfassende Einführung in den Aerial Yoga vor. Nach dem Motto „first things first“ beginnt sie dabei mit Hinweisen zum Aufhängen des Tuches, aber auch mit möglichen Beweggründen, Aerial Yoga auszuprobieren, sowie mit Gegenanzeigen und Dingen, die man beachten sollte. Im dann folgenden bebilderten Übungsteil stellt sie zunächst Grundbewegungen vor, an die sich später weitere Haltungen anschließen. Oft fügt die Autorin Varianten für Fortgeschrittene oder extra-leichte Variationen hinzu, und immer sind ihre Anleitungen gut nachvollziehbar. Vorschläge für Übungssequenzen runden den Praxisteil ab. Eingangs gibt die Autorin auch Erläuterungen zu den verschiedenen Gliedern des Yoga sowie unter anderem zu Mudras und zu den Chakras; zum Schluss stellt sie im Rahmen der Übungsreihen eine Chakra-Übungsreihe mit vor. Ein sehr empfehlenswertes Buch für alle, die den Aerial Yoga, so wie er im „Dana Aerial Yoga Institut“ unterrichtet wird, näher kennenlernen möchten und vielleicht sogar selbst über ein Tuch und die entsprechende Vorrichtung verfügen oder mit dem Gedanken an eine Anschaffung spielen.

Alice Bergmann



**Claudia Müller-Ebeling, Christian Rätsch, Surendra Bahadur Shahi: Schamanismus und Tantra in Nepal. Heilmethoden, Thanks und Rituale aus dem Himalaya, AT Verlag 2008 (2. Aufl.), EUR 49,90, ISBN: 978-3038004264**

Die beiden Ethnologen Müller-Ebeling und Rätsch präsentieren in diesem Buch das Ergebnis ihrer 18-jährigen Feldforschung, die auf dem Wissen der verschiedenen Ethnien basiert, welche in diesem Buch vorgestellt werden. Das Buch enthält zahlreiche Bilder, Zeichnungen und Erklärungen zur tantrischen Tradition der verschiedenen Volksgruppen. Außerdem findet man darin Reproduktionen von 50 Thanks in hervorragender Qualität sowie viele Fotos, auf denen schamanische Heilzeremonien zu

sehen sind, außerdem kulturell wichtige Pflanzen und Ritualgegenstände, die noch nie zuvor veröffentlicht worden sind. Es bietet zudem wissenschaftliche Beschreibungen von mehr als 20 Pflanzen, deren schamanischer Gebrauch bislang noch nicht dokumentiert worden ist. Ein Buch für alle, die sich für die Wurzeln des nepalesischen Tantra und des Schamanismus interessieren.



**Sarah Rogalski: Aus den Augen der Tiere. Tiere als Wegweiser unseres Lebens, BoD 2014, EUR 14,90, ISBN: 978-3735737458**

Viele Menschen, die Tiere lieben, würden gern in eine erweiterte Kommunikation mit ihnen treten, die es ermöglicht, ihre Botschaften zu verstehen. Denn so kann man den Bedürfnissen des Tieres besser entgegenkommen und möglicherweise darüber hinaus auch etwas über sich selbst herausfinden. Doch wie lernt man Tierkommunikation? Kann man sie überhaupt im klassischen Sinne „erlernen“, oder stellt sie nicht vielmehr eine uns innewohnende Fähigkeit dar, die wir nur entdecken, wieder üben und vertrauensvoll anwenden müssen? Auf diese Fragen will Sarah Rogalski, die in der Tierkommunikation ihre Berufung gefunden hat, mit ihrem Buch Antworten geben. Die noch sehr junge Autorin schildert dabei intensiv auch ihre eigenen Erfahrungen mit ihren tierischen Weggefährten, durch die sie zu vielen Erkenntnissen nicht allein über die Beziehung zwischen Mensch und Tier, sondern auch über Leben und Tod, über den Sinn von Krankheiten und vieles mehr gekommen ist. Mit diesen persönlichen Schilderungen kann sie dem Leser zwar (in der Natur der Sache liegend) keine bestimmte, wie auf Knopfdruck funktionierende Technik an die Hand geben, aber viele Impulse vermitteln, die dazu anregen und ermutigen, die eigene seelische Verbindung zum geliebten Haustier oder zu anderen Tieren stärker zu ergründen.

Athina Vardales

Yoga im systemed Verlag.  
Umfangreich. Zeitgemäß. Effektiv.

**ANTI-STRESS-YOGA**  
Kartenbox mit 56 Asanas und 18 Rezepten.  
978-3-942772-85-3 14,99 €

**Hatha Yoga – Perfektion in Bewegung**

- Das Hatha Yoga Lehrbuch (Das Standardwerk) 978-3-927372-53-5 29,95 €
- Hatha Yoga Stunde Stufe 1 (DVD) 978-3-927372-64-1 17,95 €
- Hatha Yoga Stunde Stufe 1 (CD) 978-3-927372-65-8 14,95 €
- Hatha Yoga Stunde Dehnung der Hüften (DVD) 978-3-942772-04-4 17,95 €
- Hatha Yoga Stunde Kräftaufbau (DVD) 978-3-927372-84-9 17,99 €

**Sonnengruß – aus dem Sampoorna Yoga**

- Das perfekte Workout (1) (DVD + CD) 978-3-927372-77-1 16,95 €
- Der perfekte Stressabbau (2) (DVD + CD) 978-3-927372-97-9 16,95 €

**Geführte Meditation für Schlaf und Energie**

- Kraft tanken (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-927372-61-0 9,95 €
- Gut schlafen (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-927372-62-7 9,95 €
- Besser schlafen (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-942772-25-9 12,99 €

**5-Minuten-Übungen aus dem Sampoorna Hatha Yoga**  
Die Box beinhaltet folgende 6 Audio-CDs (Spieldauer je ca. 70 Min.):  
Augenentspannung, Gleichgewicht, Nackenentspannung, Oberen Rücken stärken, Unteren Rücken stärken, Bauchmuskulatur stärken. (Alle CDs auch einzeln bestellbar.)  
• Yoga von Kopf bis Fuß (CD-Sammelbox) 978-3-942772-45-7 30,00 €

**Nada-Yoga-Musik-Reihe – Yoga für die Ohren**

- Shanti (ca. 60 Min.), (CD) 978-3-942772-29-7 12,99 €
- Eternal OM (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-942772-16-7 12,99 €
- Runterkommen (ca. 40 Min.), (CD) 978-3-942772-17-4 12,99 €
- Gelassenheit (ca. 45 Min.), (CD) 978-3-942772-15-0 12,99 €

**yoga jeden Tag neu!**  
125.000 Übungseinheiten à 20 Minuten für jeden Tag  
Je eine Asana im Stehen, Sitzen und Liegen – die unendliche Yogaanleitung  
• Yoga: Jeden Tag neu! (Das Mini-Flipchart) 978-3-927372-69-6 28,00 €