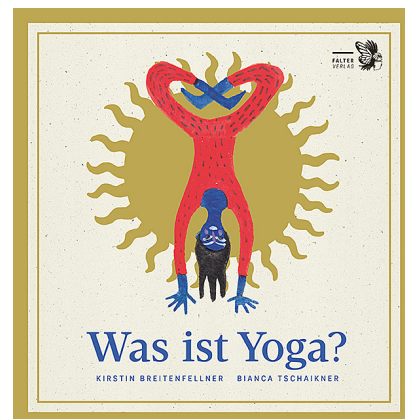


Ist Yoga Esoterik oder Sport? Lifestyle oder Religion?
 Welche Philosophie steckt dahinter?
 Das Buch „Was ist Yoga?“ aus dem Falter Verlag gibt
 Antwort auf diese und weitere Fragen.



Kirstin Breitenfellner, Bianca Tschaikner

Was ist Yoga?

Ein philosophisches ABC des Yogaübens und ein Wegweiser durch den Dschungel von Trends und Irrwegen

Yoga ist in aller Munde. Es gibt immer mehr Yogapraktizierende, neue Yogastile schießen wie Pilze aus dem Boden und in der Werbung wird Yoga als eine Art Allzweckwaffe eingesetzt: für das Anpreisen von Autos, Computern, Unterwäsche, Brot u.a.m.

Yoga boomt, und das hat einen guten Grund, es bietet etwas, das im modernen Leben fehlt: die Aktivierung des Körpers bei gleichzeitiger Entspannung. Yoga fördert die Gesundheit und reduziert Stress.

Da verwundert es kaum, dass sich immer mehr Menschen fragen, was genau Yoga eigentlich ist. Wie beginnt man damit? Wie übt man Yoga? Welche Ziele soll man sich setzen? Welche ursprünglichen Ziele des Yoga verdeckt der Hype um eine Disziplin, die ursprünglich der Selbsterkenntnis diente? Und welches philosophische Konzept steht hinter dem zum Modewort gewordenen Begriff?

Darauf will dieses Buch eine Antwort geben. Es stellt keine konkreten Übungen vor, sondern klärt über die Fallstricke des Yogaübens auf, es hält keine Tipps bereit, wie man zu Weisheit gelangt, reflektiert aber die Hindernisse bei der persönlichen Weiterentwicklung.

Die 26 dem Alphabet folgenden Begriffe versuchen einen Weg durch den Dschungel der mutwilligen Verdrehungen der ursprünglichen Ziele des Yoga zu bahnen. Jeder Buchstabe erzählt eine abgeschlossene Geschichte und regt zum Schmökern an, zum Hängenbleiben, zum Vor- und Zurückblättern, zum Gegen-den-Strich-Lesen, zum Kontemplieren. Den Abschluss bildet ein Glossar, in dem 26 der einflussreichsten Yogastile vorgestellt werden. Die ebenso tiefgründigen wie humorvollen Illustrationen von Bianca Tschaikner fügen den Texten eine weitere Komponente hinzu und runden so das Buch harmonisch ab.

**Um Yoga zu praktizieren, muss man an nichts glauben, man muss aber etwas tun –
 man muss anfangen.**

Kirstin Breitenfellner

Autorin: **Kirstin Breitenfellner**, geb. 1966 in Wien, ist Journalistin und schreibt Romane, Gedichte, Kinder- und Sachbücher. Das Wissen, das diesem ABC zugrunde liegt, beruht nicht nur auf dem Studium der alten Yogatexte, sondern auch auf ihrer jahrzehntelangen Praxis. Sie übt seit ihrem 16. Lebensjahr Yoga und unterrichtet seit über 25 Jahren, geprägt von den Stilen Iyengar Yoga, Ashtanga Yoga, Shadow Yoga und Kundalini-Yoga (nach Swami Dhirendra Brahmanchari).

Illustratorin: **Bianca Tschaikner**, geb. 1985 in Bregenz, reiste viel durch Indien, übt und unterrichtet Yoga mit Schwerpunkt auf Yin Yoga und freut sich, ihre Erfahrungen mit Yoga bildlich umzusetzen.

Kirstin Breitenfellner, Bianca Tschaikner

Was ist Yoga?

© Falter Verlag 2019

Umfang: 72 Seiten, gebunden

Format: 21 x 22 cm

ISBN: 978-3-85439-663-5

Preis: € 18,90

Erhältlich im Buchhandel und auf faltershop.at

Pressekontakt

Ramona Metzler

Falter Verlagsgesellschaft m.b.H., Marc-Aurel-Straße 9, 1011 Wien

T: +43/1/536 60-977 | M: +43/676/342 51 99 | E: metzler@falter.at

Buchpräsentation

Die Buchpräsentation findet am Mittwoch, 30. Oktober 2019 um 19 Uhr im Literatur- und Kulturkeller der Buchhandlung Orlando, Liechtensteinstraße 17, 1090 Wien statt. Kirstin Breitenfellner liest aus dem Buch. Mit anschließender Fragerunde, moderiert von Conny Prentner.