



## Presseinformation

---

Ursula Karven

### **Diese verdammten Ängste** ... und wie wir an ihnen wachsen

(mit DVD)

Umfang: 176 Seiten

Format: 16,0 x 21,5, Hardcover

Preis: 24,99 € (D)/ 25,70 € (A)/ 37,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-6963-1

Erscheinungsdatum: November 2019

 Auch als  
eBook  
erhältlich.



### **Dem Leben die Stirn bieten: Ursula Karven zeigt, wie wir mit Yoga Stress und Ängste überwinden**

Es gibt Gedanken, die uns in Panik versetzen. Was, wenn ich alles verliere? Was, wenn andere schlecht über mich reden? Was, wenn ich scheitere, finanziell nicht über die Runden komme, wenn ich allein bleibe – für immer? Alle diese Ängste sind menschlich.

Ursula Karvens Name steht für innere Kraft und den Mut, weiterzumachen, für die Fähigkeit, nach Schicksalsschlägen wieder aufzustehen und diese Stärke an andere weiterzugeben. In **Diese verdammten Ängste** zeigt die Schauspielerin und Yoga-Pionierin, wie wir diese Sorgen, die uns daran hindern, glücklich zu werden, durchschauen können – um sie aufzulösen. Und zwar jeden Tag aufs Neue. Wenn es gelingt, innere Stärke zu entwickeln und mit Gelassenheit das große Ganze zu betrachten, fressen Ängste uns nicht länger auf. Stattdessen tun wir, was wir wirklich tun wollen, und folgen unserer Bestimmung – ohne von Furcht beherrscht zu werden.

Ursula Karven war eine der Ersten, die Yoga in Deutschland bekannt gemacht hat, es ist für sie die Kraftquelle Nummer eins: Ihre speziell entwickelten Übungen sind auf der DVD zum Buch enthalten und helfen dabei, sich zu erden, sich auf das Hier und Jetzt zu besinnen. Denn Angst setzt sich nicht zuletzt in muskulären Verspannungen fest, die durch Yoga gezielt gelöst werden können – und auch eine positive Lebenseinstellung wird durch die regelmäßige Yoga-Praxis gefördert. Persönliche Geschichten aus Ursula Karvens Leben und Umfeld sowie Interviews mit Therapeutin Dami Charf und Schmerzspezialist Dr. med. Jan-Peter Jansen runden das Buch ab.

**Ursula Karven**, Jahrgang 1964, arbeitete zu Beginn ihrer Karriere als Fotomodell, entdeckte dann das Schauspiel und spielte in zahlreichen erfolgreichen Fernsehproduktionen, unter anderem in den Krimiserien *Die Kommissarin*, *SOKO Stuttgart* und im *Tatort*. Sie gilt als eine der Yoga-Pioniere in Deutschland, veröffentlichte mehrere erfolgreiche Bücher und DVDs zum Thema. Yoga und ihre positive Lebenshaltung halfen ihr dabei, schwere Schicksalsschläge, Ängste und Sorgen zu überwinden.