

Kurztext

Ursula Karven

Diese verdammten Ängste (mit DVD)

... und wie wir an ihnen wachsen

176 Seiten, mit ca. 200 Farbfotos

Pappband

24,99 € (D) / 25,70 € (A) / 37,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6963-1



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?

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 ihrem neuen Buch zeigt die Schauspielerin und Yoga-Pionierin, wie wir solche Sorgen 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 im Downloadbereich 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.

Authentisch und lebendig wird das Buch durch die persönlichen Geschichten aus Ursula Karvens Leben und Umfeld. Zudem kommen bekannte Experten zu Wort, die Informationen aus Wissenschaft und Forschung zum Thema geben: Ärzte und Therapeuten, Coaches und Yogalehrer sprechen über Schmerz, Furcht und die Macht der positiven Energie.