



Presseinformation

Anna Trökes, Dr. Bettina Knothe

Yoga-Glück

Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie

10 Übungsreihen mit Happinessfaktor

Reihe: GU Einzeltitel

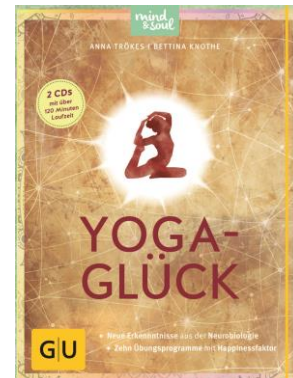
192 Seiten, mit ca. 200 Farbfotos und 2 Übungs-CDs

Format: 18,5 x 24,2 cm, Hardcover

Preis: 29,99 € (D) / 30,90 € (A) / 39,90 sFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-4815-5

Erscheinungstermin: 5. September 2016



 Auch als eBook erhältlich.

Yoga macht glücklich!

Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied! Wer hat dieses Sprichwort nicht schon einmal von Freunden oder Verwandten in einer schwierigen Lebenssituation gehört? Die aufmunternden Worte bergen in der Tat eine tiefe, uralte Weisheit: Wir sind für unser Glück selbst verantwortlich. Denn Glück entsteht im Kopf. Dieser Überzeugung ist nicht nur die Biologin Dr. Bettina Knothe, sondern auch die Yoga-Erfolgsautorin Anna Trökes und. Im GU Ratgeber **Yoga-Glück** zeigen sie eindrucksvoll wie ein jeder durch Achtsamkeit und eine positive innere Lebenseinstellung glücklich werden kann. Und die besten Hilfsmittel hierfür sind: Achtsamkeit im Alltag und Yoga!

Neueste Forschungsergebnisse aus der Positiven Psychologie und Neurobiologie belegen, dass das sogenannte limbische System für die menschliche Fähigkeit Glück zu erfahren von zentraler Bedeutung ist. Denn dieser Teil des Gehirns gibt die emotionalen Antworten auf all das, was wir erleben. Doch was bedeuten diese Erkenntnisse für unseren Wunsch nach einem glücklichen Leben? Ganz einfach: Glück ist Kopfsache. Schon die Yogaphilosophie besagt, dass wir sind, was wir denken. Vor dem Hintergrund dieses Wissens haben die beiden Autorinnen Anna Trökes und Dr. Bettina Knothe in ihrem GU Ratgeber Yoga-Glück ein Rezept zum Glücklichsein entwickelt. Die neben vielen Tipps für den Alltag wichtigste Zutat: 10 verschiedene Yoga-Übungsreihen, die gezielt das limbische System ansprechen. „Der Schlüssel zum Yogaglück ist dabei die geistige Ausrichtung bei der Ausführung der Asanas, denn die Gleichzeitigkeit von körperlicher Erfahrung und geistiger Ausrichtung führt zum emotionalen Erleben aller Aspekte von Glück“. Unterschiedliche Glücksfaktoren wie zum Beispiel Dankbarkeit, Nachsicht, Mitgefühl Leichtigkeit oder Achtsamkeit stehen jeweils im Zentrum der einzelnen Übungsreihen. Die beiden Übungs-CDs führen die Leser behutsam durch vier ausgewählte Übungsreihen sowie eine Meditation. Yoga-Glück von Anja Trökes und Dr. Bettina Knothe ebnet allen Entschlossenen den Weg in ein glückliches Leben.

Anna Trökes ist Deutschlands erfolgreichste Yogabuch-Autorin. Sie ist eine Pionierin in der Erforschung der Yogalehre und der vielfältigen Schnittstellen mit modernen Wissenschaften wie den Neurowissenschaften, der Medizin und Psychologie.

Dr. Bettina Knothe arbeitet seit 25 Jahren als Diplom-Biologin und Trainerin in der Erwachsenenbildung zu den Themenfeldern Nachhaltigkeit und Umweltpolitik. Sie ist ebenfalls ausgebildete Yogalehrerin. Zusammen haben die beiden den Titel „Neuro-Yoga“ (O.W. Barth) geschrieben.