



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Dank Ursula Karven ist es ein Kinderspiel, Yoga in den eigenen Tagesablauf einzubauen. Ihre 60 schnellen und effektiven Übungen sind für jede Alltagssituation und jeden Ort geeignet: ob »Knie-Kuss« im Bett, »Sonnenanbeter« im Büro, »Schiri-Stretch« im Kinderzimmer oder »Landeanflug« in der Bar. Die Original-Yogahaltungen sind exakt und amüsant beschrieben und machen in der Kombination mit den witzigen Illustrationen Lust auf das außergewöhnliche Alltagstraining. Das ideale Programm, um zwischendurch die Muskulatur zu stärken und zu dehnen, der Hektik zu entfliehen und neue Energie zu schöpfen.

Autorin

Ursula Karven, Mutter von drei Kindern, ist Schauspielerin, Autorin, Unternehmerin und Yoga-Botschafterin. Es ist ihr Anliegen, die tiefe Weisheit des Yoga möglichst vielen Menschen nahezubringen.

Ursula Karven

Yoga für dich und überall

60 unglaublich nützliche Übungen
für jedermann und jeden Tag



GOLDMANN

Die Ratschläge und Übungen in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

17. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2009

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2007 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Isabelle Follath, Zürich

Illustrationen: Isabelle Follath, Zürich

Foto Umschlag: Studio Arnt Haug, Hamburg

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: PB tisk, a.s.

MV · Herstellung: IH

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-442-16995-5

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



*Wer gelassen bleiben will,
braucht Mut zur Lücke:
Zu Yoga-Pausen und zu
Momenten mit sich selbst.*

Ihre

Wolke Wesen



Inhalt

8 Kleines Yoga-SOS

10 Vorwort

12 Namaste

13 Das ist Yoga

14 So haben die Übungen
mehr Wirkung

15 Deshalb Gedanken loslassen



GUTEN MORGEN!

18 Nach dem Aufwachen

40 Im Auto



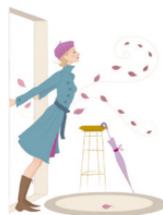
GUTEN TAG!

44 Morgens im Büro

54 Nach der Mittagspause



- 70 Im Fahrstuhl
72 Im Wartezimmer
74 Im Kinderzimmer
84 Im Supermarkt
86 Küche & Co.
92 Beim Ausgehen
96 In der Badewanne
98 Beim Lesen
102 Beim Telefonieren
104 Vor der Fernseher



GUTE NACHT!

- 116 Zum Einschlafen



- 126 Nachwort und Dank
128 Register



Kleines Yoga-SOS



Espresso gefällig?

Wachmacher _____ 18, 20, 22, 24, 28, 44, 48, 68

Nah am Wasser gebaut?

Stimmungsheber _____ 36, 54, 58, 60, 68

Batterie leer?

Energieversorger _____ 28, 34, 44, 48, 52, 54, 58, 64, 66, 68, 74

Stocksteif?

Gegen Rückenschmerzen

und Steifheit _____ 20, 22, 24, 26, 36, 38, 46, 52, 56, 64, 80

Stein im Bauch?

Für die Verdauung _____ 22, 34, 48, 56, 112

Explosionsgefahr?

Gegen Wut und Aggression _____ 54, 60, 72, 78, 82, 84

Schreck, lass nach!

Gegen Ängstlichkeit und

Sorgenstress _____ 36, 54, 58, 60, 72, 78, 84, 96

Girls only ... (natürlich nicht nur!)

Gegen Regelschmerzen und

Bauchweh _____ 92, 100, 102, 108, 118, 120, 122

Runterfahren

Zum Beruhigen und Einschlafen _____ 116, 118, 120, 122, 124

Vorwort

*»Das Geheimnis der Freiheit
ist der Mut«* Perikles

Während wir damit beschäftigt sind, unser Leben so effizient wie möglich zu meistern, vergessen wir häufig das Allerwichtigste: uns selbst!

Ist es nicht seltsam, dass wir ausgerechnet dann, wenn wir den größten Stress haben und dringend eine Auszeit bräuchten, uns diese kaum erlauben? Dass wir nicht loslassen können? Stattdessen haben wir das Gefühl, dass alles andere Priorität hat, bevor wir uns entspannen dürfen. Selbst dann noch, wenn uns Nacken und Rücken schon lange Alarmsignale senden.

Oft ist uns gar nicht bewusst, dass wir in diesen Situationen vor allem Mut brauchen. Den Mut, »Stopp« zu sagen. Einmal tief durchzuatmen, sich auszubalancieren. Um dann mit neuem Bewusstsein und frischer Energie weiterzumachen.

Es ist mein Wunsch, Sie daran zu erinnern, dass wir selbst entscheiden können, ob wir die vielen Momente im Alltag für uns nutzen oder ob wir sie einfach unbemerkt vorbeiziehen lassen. Wir bestimmen ganz allein, wie wir mit Stress-

Situationen umgehen. Denn wir können Pausen einlegen, wenn wir es wollen – und die Energie für uns statt gegen uns arbeiten lassen.

Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass es sich gut anfühlt, bei Stress oder bei großer Erschöpfung einfach eine Yoga-Übung zu machen und mir diesen Moment mit mir zu schenken. Ich fühle mich danach jedenfalls immer wohler, erfrischter, konzentrierter und gelassener. Weil ich tief atme und meinen Körper wieder spüre.

Weil ich verbunden bin. Online sozusagen – mit mir selbst.

Und genau das wünsche ich Ihnen auch!

Namaste.

Von Herzen.

Namaste

Das Wort »Namaste« kommt aus dem Sanskrit und bedeutet: »Das Göttliche in mir verneigt sich vor dem Göttlichen in dir.« Für diese Geste beide Handflächen in Höhe des Herzens zusammenführen, die Augen schließen und den Kopf leicht nach vorn neigen. Als Ritual vor oder nach ihren Übungen berühren viele Yogis mit den aneinandergelegten Händen erst das »dritte Auge« auf der Stirn zwischen den Augenbrauen, dann die Lippen, und dann führen sie die Hände zur Brust.

Diese Geste steht für die Klarheit der Gedanken, die Wahrheit des gesprochenen Wortes und die Reinheit der Gefühle. »Namaste« ist ein wundervoller Start in den Tag.