



Ralph Skuban: *Pranayama: Die heilsame Kraft des Atems*, Aquamarin Verlag 2017, EUR 22,95, ISBN 9783 894 277 932

Ralph Skuban, vielen Lesern u.a. als Autor für YOGA AKTUELL bekannt, hat in seinem neuesten Werk geschafft, was bisher wenigen gelungen ist: In seinem praxisbezogenen und zugleich philosophischen Buch *Pranayama: Die heilsame Kraft des Atems* vermittelt er mit Einsicht, Demut, Feingefühl und Weitblick die universelle Bedeutung des Atems und stellt kompetent traditionelle Pranayama-Praktiken aus bedeutenden Quellentexten sowie Kriyas und die Grundpfeiler der „yogischen Theorie“ vor. Dabei behält er stets das höchste Ziel des Yoga im Fokus, nämlich die Realisation des menschlichen Potenzials und die Erkenntnis unseres wahren Selbst. Neben detaillierten Anleitungen zu Praktiken wie *Nadi-Shodhana*, *Ujjayi*, *Sitali* oder *Bhramari*, die oftmals durch hilfreiche Abbildungen untermauert sind, erhält der Leser u.a. Einsichten über die *Bandhas*, *Vayus* und *Nadis* und deren Zusammenspiel oder über die

richtige Sitzhaltung, sowie auch konkrete Vorschläge zum Aufbau einer sinnvollen Pranayama-Praxis, die den Bedürfnissen des Menschen im 21. Jahrhundert gerecht wird.

Das Buch ist eine herzliche Einladung, den Atem – der das Physische und Subtile, den inneren und den äußeren Kosmos verbindet – bewusst zu erforschen und seine heilsame Kraft zu nutzen. Eine erstklassige Lektüre für jeden, der atmet.

Janine Schneider



Bernard Hallerbach: *Haha Yoga. Die besten Yoga-Witze*, CreateSpace Independent Publishing Plattform 2017, EUR 7,99, ISBN: 9781 979 412 698

Auch Yoga bietet immer wieder Anlass zum Lachen – ob es der „yogische Lifestyle“ ist, der mindestens genauso viele Tücken hat wie ein ganz „normaler“ Alltag, oder die einschlägige Asana-Praxis auf der Yogamatte. Wie angenehm, dass manche Yogis den beträchtlichen Humor in solchen Situationen wahrnehmen und die Gelegenheiten zum Lachen

ANZEIGE

Europäisches College für Yoga und Therapie ganzheitlich • traditionsübergreifend

### BenefitYoga®-Lehrerausbildung

- 4½-jährig • berufsbegleitend
- intensive Asana-Praxis
- ganzheitlich-gesundheitlich • Schulung des Bewusstseins für gelebte Achtsamkeit • professionelle Unterrichtsgestaltung • individuelle Begleitung persönlicher Prozesse

nächster Beginn: 18. - 23.5.2018

### Studiengänge

### BenefitYoga®-Therapie

Klientenzentriert  
prozessorientiert

Level I: 4 Module, Beginn: 21. - 24.6.

Level II: 8 Module, Beginn: 24. - 28.10.

mit interdisziplinärem Praktikum



23. bis 30. Juni 2018  
TT Funktionale und energetische Anatomie: Einfach sicher unterrichten mit Beate Meyer und Isabel Lasthaus.

1. bis 5. September 2018  
Inner Axis TT: Breathe to Heal mit Max Strom.

2. bis 4. November 2018  
TT Pränatal Yoga mit Hai Nguyen.



Basic- und Advanced TTs (YA zertifiziert) – mit Leidenschaft und Wissen my shanti yoga Nürnberg [www.myshanti-yoga.de](http://www.myshanti-yoga.de)

Unser nächstes Basic Teacher Training (200 Std YA) startet am 13./14. Oktober 2018 mit maximal 20 TN

