

**BÜCHER**



**ANJALI SRIRAM**  
**GELIEBTE GOTTES: DREI ERZÄHLUNGEN**  
 ENGELSDORFER VERLAG  
 PREIS // ca. 12 EURO

**GELIEBTE GOTTES** Drei Protagonistinnen, die einen Archetyp der Weiblichkeit in seiner reinsten Form verkörpern: die Zauberin Mirjam, die Heilerin Maria und die Verführerin Sophia. Als Titel der drei Erzählungen weisen diese Namen bereits auf den historischen Hintergrund des Buches hin, in dem Anjali Sriram die Geschichte des Christentums, Judentums und der indischen Kultur konsequent aus weiblicher Sicht beleuchtet. Blitzartig versetzt sie den Leser zurück zum Beginn unserer Zeitrechnung und berührt ihn zugleich in der Gegenwart. Dadurch ermöglichen die Erzählungen einerseits einen vollkommen neuen Blickwinkel auf bekannte Darstellungen, andererseits fühlt sich vieles bereits vertraut an. Warum? War es wirklich Moses alleinige Leistung, sein Volk aus Ägypten zu führen? Verkörpert nicht Maria den Heiligen Geist, wie in den Apokryphen erwähnt, und welche Rolle spielt die weibliche Urkraft der Verführung in der Entstehungsgeschichte der Welt? Fragen, die Anjali Sriram durch intensive Recherche der Quellentexte und Mut zu ungewohnten Betrachtungen in einen neuen Kontext stellt. // JUERGEN SLISCH

**FAZIT //** Keine leichte Kost – dafür geht dieses Werk weit über eine reine Aufarbeitung des Bekannten hinaus.



**CHAKRA LUNA YOGA**  
 ADELHEID OHLIG  
 NYMPHENBURGER VERLAG  
 PREIS // ca. 18 EURO

**SPIELERISCHE CHAKRA-ERKUNDUNGEN** Die sieben Chakras kennt fast jeder – in der Theorie. Das Karten-Set „Chakra Luna Yoga“ zeigt, wie man die Energiesammelpunkte in der Asana-Praxis erfahrbar machen kann. Dazu hat die Autorin pro Chakra sieben Asanas ausgewählt und in einem Mini-Begleitbuch kurz erläutert. Wer Luna Yoga noch nicht kennt, trifft hier auf eine Menge neuer Bewegungsideen, denn dieser Stil schöpft nicht nur aus der Hatha-Tradition, er ist auch von der Körperarbeit verschiedener Naturvölker und moderner Therapeuten inspiriert. Übungen mit so phantasievollen Namen wie das „Mondei“, „Die Katze sucht den Keks“ oder die „Hohepriesterin“ laden zum spielerischen Experimentieren und Spüren ein. Die Anleitungen sind bewusst offen gehalten, damit viel Raum für die individuelle Erfahrung bleibt – und weil die sich verändert, kann man die einzelnen Asana-Karten immer wieder neu kombinieren. //STEPHANIE SCHAUBURG

**Fazit //** Weg von starren Konzepten und hin zur freien, persönlichen Praxis und einer feinen Wahrnehmung der Energien – auf diesem Yogaweg sind die Chakra-Karten eine gute Inspirationsquelle.

**CDs**



**PATANJALIS 10 GEBOTE**  
 GABRIELE GERLACH LIEST  
 BIRGIT FELIZ CARRASCOS BUCH  
 ARGON BALANCE  
 PREIS // ca. 17 EURO

**ZEITLOSE YOGAPHILOSOPHIE** Mit der Hörbuchfassung von Birgit Feliz Carrascos Buch „Patanjalis 10 Gebote der Lebensfreude“ hat Argon Balance einen zeitlosen Klassiker ins Programm aufgenommen. Wann sind wir wirklich bei uns selbst? Wann spüren wir uns? Während der Arbeit? Oder nur während unserer oft knapp bemessenen Freizeit? Macht eine solche Einteilung überhaupt Sinn? Patanjalis Anregungen geben wertvolle Hinweise, wie wir besser mit uns und unseren Mitmenschen umgehen und jenseits von Anhaftungen an materielle Dinge Zugang zu einer tief empfundenen Freude finden können. In den zehn Kapiteln wird je eine Empfehlung behandelt und anhand von Beispielen und Übungen gezeigt, wie es gelingen kann, dem Ziel des jeweiligen Vorschlags näher zu kommen. Dabei werden die alten Weisheiten in unsere heutige Zeit übersetzt, von der Autorin alltagstauglich interpretiert und von Gabriele Gerlach mit unaufgeregter klarer Stimme eindrucksvoll vorgetragen. // VERENA KLING

**Fazit //** Wer nicht lesen will, kann hören: Diese moderne Interpretation eines der ältesten Lebensratgebers der Welt eignet sich bestens als Hörerlebnis für die kalten Tage.



**KIYOMAMU:  
 KINDER YOGA MANTRA MUSIK**  
 LEILA OOSTENDORP & PHILIPP STEGMÜLLER  
 KIYOMAMU.COM  
 PREIS // ca. 19 EURO

**ABENTEUURLAND** YOGA JOURNAL-Mantra-Kolumnist Philipp Stegmüller singt überall: Auf Yogafestivals, Konferenzen und Retreats, am Strand, im Tipi und im Kindergarten. Nun glücklicherweise auch auf einer CD, für die sich der Musiker mit der Münchner Kinderyoga-Lehrerin Leila Oostendorp zusammengetan hat. „KiYoMaMu – Kinder Yoga Mantra Musik“ spricht alle Sinne an: Die bunten Themen der Lieder motivieren zu entsprechenden Yogahaltungen, die auf dem begleitenden Übungs-Booklet anschaulich erklärt werden. KiYoMaMu entführt nicht nur die jüngsten Yogis auf eine einstündige Abenteuerreise durch Ozeane, zu Krokodilen am Nil, zu Indianern mit Pfeil und Bogen, auf Bäume im Regenwald und mitten in die eigene Kraft. // CHRISTINA RAFTERY

**FAZIT //** „Schön, dass du da bist“: Ihrem Untertitel entsprechend feiert die CD mit viel Spaß und Respekt Yoga, das Leben und das Kindsein.