

Yoga im Alltag

Sanft weg vom Stress

Einmal pro Woche für eine Stunde ins Yogastudio? In Hektik gerade noch so zum Unterrichtsbeginn geschafft und kaum ist man raus, dreht sich das Stressrad weiter?

Die Münchner Yogalehrerin Inga Heckmann weiß, wie schwer es für ihre Schülerinnen und Schüler ist, das im Unterricht gelernte auch im Alltag anzuwenden und eine eigene wohltuende Yogaroutine zu entwickeln. Deshalb zeigt sie in ihrem neuen Buch „Von der Kunst, Yoga & Achtsamkeit im Alltag zu leben“ (Irisiana Verlag, 156 Seiten, 16,99 Euro), wie Menschen mit wenig Zeit, kleine Yogainseln in ihren Alltag integrieren können. Vom kurzen Twist auf dem Bürostuhl bis zur Achtsamkeitsmeditation beim Zähneputzen – Yoga funktioniert jederzeit an jedem Ort, behauptet zumindest die Autorin und will mit ihrem Buch einen sanften Ausstieg aus dem Stress des modernen Alltags erleichtern. Ob's klappt? Das muss der Leser selbst nachprüfen.



„The Charlie Chaplin Archives“ – ein XXL-Buch über den kleinen Superstar

Die Dreharbeiten finden erkennbar im Winter statt: Charlie Chaplin, der erste wirkliche Filmstar der Welt, zieht noch mal die Schminke nach, bevor es am Set mit dem Dreh für „Goldrausch“ (1925) weitergeht. Fotos wie dieses sind es, die den jetzt erschienenen Band „The Charlie Chaplin Archives“ (Taschen Verlag, 560 Seiten, 150 Euro) zu einem Fest für jeden Filmfreund machen. Das Buch im XXL-Format bringt Details zu sämtlichen Chaplin-Filmen, u. a. illustriert mit 900 Standfotos, Storyboards und Fotos von den Dreharbeiten. Ergänzt wird der Text mit Interviews enger Mitarbeiter Chaplins und der Lebensgeschichte des Stars, darunter bisher nicht veröffentlichte persönliche Aufzeichnungen. Ein besonderes Detail des Bandes ist ein beigefügter Filmstreifen aus dem Chaplin-Archiv mit zwölf Einzelbildern aus „Lichter der Großstadt“. Der Prachtband ist Filmkultur zum Nachblättern und Genießen – und wohl schon jetzt ein Sammlerstück für jeden Fan.

FOTO ROY EXPORT COMPANY ESTABLISHMENT

Kulinarische Reise in den Orient

130 vegetarische Rezepte vorgestellt

Der Orient, in Reiseerzählungen und im Märchen auch als Morgenland bezeichnet, ist derzeit meist nur mit negativen Meldungen in den Schlagzeilen. Schnell kann man darüber vergessen, dass die Region über eine weit zurückreichende Tradition des Genusses verfügt, die aus dem Überfluss von Obst und Gemüse, von Kräutern, Gewürzen, Körnern und Hülsenfrüchten herrührt. In der Küche des Orients werden daher gern mehrere Gerichte gleichzeitig zubereitet und auf den Tisch gestellt, so als wolle man dem Gast keinen Zweifel über die reiche Auswahl an Zutaten gestatten. Wer die morgenländischen Aromen auf dem Gaumen spüren will, kann natürlich zu einer Reise aufbrechen und mit dem kulinarischen Genuss auch noch die Lebensart kennenlernen. Für den normalen Berufstätigen ist das allerdings oft nicht ohne weiteres machbar. Warum dann nicht einfach mal selber ein orientalisches Gericht zaubern? Schlemmen wie in 1001 Nacht?

Einen Versuch ist es wert, zumal, wenn man sich einen klugen Ratgeber zur Seite legt, wie das jetzt im Dorling Kindersley Verlag erschienene Buch „Orientalisch vegetarisch“ (272 Seiten, 29,99 Euro).

In dem von Greg & Lucy Malouf verfassten, prächtig illustrierten Kochbuch werden 130 orientalische vegetarische Rezepte vorgestellt. Der Rezeptteil ist dabei nicht nach der klassischen Menüfolge gegliedert, sondern nach Themen wie Brot, Dips & Aufstriche, Gefülltes Gemüse, Pikantes Gebäck usw.. Das Buch liefert so einen reichen Fundus an Kombinationsmöglichkeiten für jegliche Gelegenheiten – vom romantischen Dinner bis zum Familienpicknick.

Greg & Lucy Malouf haben bereits mehrere erfolgreiche Bücher über Länder und Küchen des Orients geschrieben. Greg Malouf ist Koch mit libanesischen Wurzeln, Lucy Malouf ist leidenschaftliche Reise- und Foodautorin und lebt heute in England.

Das Geheimnis des fünfzackigen Sterns

Die Numerologie des Pentagramms

„Numerologie“ bedeutet wörtlich übersetzt „Die Lehre von den Zahlen“. Dabei geht es nicht um Mathematik, sondern um Zahlen-Symbolik, die zum Teil einen mystischen Ursprung hat. Man denke nur an die sieben Tage der Schöpfung oder die heilige Dreieinigkeit. Doch welche Zahlen sind wie zu deuten? Welche sind für die



Der fünfzackige Stern des Pentagramms ist als Zeichen in Europa seit dem Altertum bekannt. FOTO THINKSTOCK

Menschen wichtig? Um die Zahlenlehre in einem uralten Symbol geht es in Josef A. Molls Buch „Die Numerologie des Pentagramms“ (Freya Verlag, 239 Seiten, 29,90 Euro). Der fünfzackige Stern des Pentagramms ist als Zeichen in Europa seit dem Altertum bekannt. Es soll Schutz vor bösen Mächten verleihen und gute Geister herbeirufen. Das Symbol fand sich früher auf jeder Wiege oder neben dem Herrgottswinkel. Es lässt sich in einem Zug zeichnen und steht so auch für den Kreislauf des Lebens. In seinem Buch zeigt der Autor Wege, wie man mit der Numerologie des Pentagramms konkrete Lebensaufgaben herausfinden kann. Genaue Rechenvorlagen, Erklärungen und Anleitungen zur Deutung machen das Buch auch für Laien zu einem brauchbaren Hilfsmittel, Selbsttests ergänzen den Text.

Den Lebenserfolg selbst gestalten

Anleitung in fünf Schritten

In ihrem Alltag trotten vielen Menschen auf eingetretene Pfaden vor sich hin. Die Frage nach dem Lebensziel ist dabei schon längst in den Hintergrund getreten. Doch wer Tag für Tag nur funktioniert und die Erwartungen anderer erfüllt, verschenkt nach Einschätzung von Ulrich Kramer das große Potenzial, das in ihm steckt. Dementsprechend nimmt der Diplom-Psychologe manche Menschen, die ihm begegnen, quasi bildhaft wie zusammengepresste Sprungfedern wahr, die nur darauf warten, endlich in die Luft schnellen zu dürfen. Seit über 30 Jahren berät Ulrich Kramer in Coachings und Seminaren Frauen und Männer, die ihre Persönlichkeit entwickeln möchten. Dabei ist es zunächst wichtig, die eigenen Ziele zu benennen. Neben der Lebensvision spielt allerdings auch die Planung eine wesentliche Rolle.

Wie wichtig Beharrlichkeit, Mut und Kraft sind und warum es nicht zuletzt auch auf gute Organisation und ein funktionierendes Management ankommt, erklärt der erfahrene Autor in seinem Buch „Lebenserfolg! Vision und Organisation“ (Jentschura Verlag, 352 Seiten, 14,50 Euro). Ulrich Kramer möchte seinen Lesern einen Leitfadens an die Hand geben, damit sie die richtige Entscheidung treffen, wenn sie ratlos vor den wichtigsten Fragen ihres Lebens stehen: Wie schaffe ich es, dass mir die Realisierung meiner Wünsche, Träume und Visionen gelingt? Gehe ich meinen bisherigen Weg weiter oder mache ich besser „etwas anderes“? Wie organisiere ich meine Familie, meinen Beruf, meinen Betrieb? In fünf Schritten begleitet Kramer seine Leser auf dem Weg vom Wunsch zur Wirklichkeit. djd

Gut „geblöfft“ ist halb gewonnen oder Die Entlarvung der Lügner

Bår Stenvik über eine zutiefst menschliche Eigenschaft

Die Lüge zählt im Allgemeinen nicht zu den nobelsten menschlichen Eigenschaften. Und obwohl die Menschen viel Aufwand treiben, um sich vor Betrügnern zu schützen, sind die Fähigkeiten, diese zu erkennen, überraschend gering ausgeprägt. Der norwegische Journalist Bår Stenvik zeigt in seinem Buch „Blöff“ (Riemann Verlag, 414 Seiten, 16,99 Euro), wie der Wunsch nach Authentizität geradezu einen Markt für ständig neue „Bluffs“ schafft: Was ist echt, was ist Täuschung? Tischen uns die Politiker Lügen auf? Kann Liebe vorgespielt werden? Ist eine gelungene Fälschung Kunst? Der Autor hat bei Hirnforschern, Biologen, Kunstfälschern und anderen Experten Antworten auf die Frage gefunden, warum wir ohne die Lüge nicht leben können: Sie ist un-



Bei Pinocchio war klar, wann er ins Lügen verfiel. FOTO THINKSTOCK

aflösbar eng mit unserer Kreativität und unseren sozialen Fähigkeiten verknüpft. Anhand einer Fülle von Geschichten zeigt Bår Stenvik, wie die Lüge funktioniert. Er geht der Frage nach, ob es möglich ist, eine Art „Bluff-Detektor“ zu entwickeln, ein Gespür für verborgene Zeichen, mit deren Hilfe sich Schwindler entlarven lassen. Eine spannende und durchaus vergnügliche Reise durch Politik, Film, Verführung, Manieren, Wissenschaft, Kunst und Musik – und durch das Geflecht menschlicher Verhaltensweisen.

Kombinieren & kassieren

Kombinieren & kassieren!

Kombinieren Sie die Begriffe richtig – dann finden Sie das Lösungswort.

Am 12. Oktober 2015 geht's los!

Montag bis Freitag
500 € gewinnen!

MAIN  POST
Gut zu wissen.

