



# Yoga, Tantra und Meditation im Alltag

von **Swami Janakananda**

Yoga wird durch dieses Buch in seinem ursprünglichen Licht gezeigt - meditativ und entspannend stellt es Energie bereit, um deinen täglichen Anforderungen friedvoll und mit Wohlbefinden begegnen.

**ERSCHEINUNGSTERMIN:** 16. Nov 2016  
**PREIS:** 24.95 EUR, **ISBN:** 9789197789462  
**BROSCHIERT, ANZAHL SEITEN:** 128  
 212x252 mm, **WARENGRUPPE:** 1462  
**AUSLIEFERUNG:** Synergia Auslieferung

„Von vier guten Yogabüchern, die ich gelesen habe, ist dieses hier das Beste.“  
 - **Der Zeitung SIF-Tidningen, Schweden**

„Dieses Buch hat einen sehr seriösen und traditionellen, gleichzeitig unverfälschten, ehrlichen, leichten und herzlichen Zugang zu Yoga. Ich kann dieses Buch jedem sehr empfehlen, der sich für Yoga interessiert. Egal ob Anfänger oder Fortgeschritten wirst du etwas in diesem Buch finden, dass dich inspiriert und dir helfen wird, weiter zu gehen.“ - **Siri Kalla, Goodreads**

„Obwohl viele Bücher über Raja Yoga erhältlich sind, empfehle ich Yoga, Tantra und Meditation im Alltag von Swami Janakananda. Es ist gut strukturiert und behandelt das Thema auf eine klare, einfache und nüchterne Art.“  
 - **Khor Chu Cheng, in seinem Buch Transforming Conflict into Harmony**

„Ohne hochtrabende Versprechungen, ohne Verbote und Vorurteile, kann jeder hier erfahren, was es zu wissen gibt. Das Resultat hängt vom Leser selbst ab, das Lesen dieses Buches kann jedoch sehr wohl eine Verwandlung bei dem der es liest bedeuten.“  
 - **Der Zeitung Sjællands Tidende**

**Yoga, Tantra und Meditation im Alltag**, fest verankert in der Tradition, ist ein moderner Klassiker. Die klaren, schrittweisen Anweisungen machen es dem Anfänger leicht, die Yoga-Stellungen, Atemübungen, Entspannung und Meditation zu erlernen. Für Fortgeschrittene enthält das Buch vertiefende Abschnitte, die sowohl Praxis als auch Theorie beinhalten. In ihm findest du unter anderem:

- Die acht Stufen des Yoga und die verschiedenen Bereiche der Yogatradition: Hatha, Swara, Raja, Bhakti, Karma, Jnana, Tantra und mehr
- Ein Großteil des Buches enthält verschiedene Yogaprogramme mit ausführlichen und leicht verständlichen Anleitungen:
  - Yogastellungen (Asana), sowohl dynamische als auch stille/tiefgehende
  - Atemübungen (Pranayama), für erhöhte Energie und Klarheit
  - Entspannung
  - Augenyoga
  - Mudra und Bandha
  - Meditationsstellungen
- Die ursprünglichen sexuellen Praktiken des Tantra Yoga
- Chakra und Kundalini yoga
- Ruhe im Geist – Loslassen – Entspanntes Verhältnis zu Einflüssen
- Die Tiefenentspannung Yoga Nidra
- Die Meditationen Innere Stille und vorbereitendes Kriya Yoga
- Konzentrationstechniken
- Yoga im Alltag

Es gibt dem Leser die Möglichkeit, konkrete Resultate zu erreichen, statt lediglich philosophische Erklärungen zu liefern, Illusionen zu schaffen oder den wechselnden heutigen Yogatrends hinterher zu laufen.

*Yoga, Tantra und Meditation im Alltag* war ein Erfolg, als es 1975 zum ersten Mal herausgegeben wurde und ist seitdem in Buchläden in verschiedenen Sprachen erhältlich. Dies ist die zweite, erweiterte und überarbeitete deutsche Ausgabe.

**Swami Janakananda** ist der Gründer der Skandinavischen Yoga - und Meditationsschule, eines der anerkanntesten Yogazentren in der westlichen Welt. Er legt besonderen Wert auf den erholsamen, stressreduzierenden und spirituellen Kern des Yoga. Durch seinen tiefgehenden Unterricht in Meditation, Yoga, Kriyayoga, Pranayama und Yoga Nidra trägt er dazu bei, authentischen Yoga lebendig zu halten.

„Swami Janakananda überdeckt keine Probleme, im Gegenteil, er nimmt sie auf und zeigt wie man sie überwinden kann.“ - **J.O. Mallander, Hufvudstadsbladet.**

Kontaktiere bitte:  
**Synergia Auslieferung**  
 Industriestraße 20, DE-64380 Roßdorf  
 Verkehrsnummer:12112

Tel.: +49 (0) 61 54 - 60 39 5-0  
 Fax: +49 (0) 61 54 - 60 39 5-10  
 E-Mail: [info@synergia-auslieferung.de](mailto:info@synergia-auslieferung.de)  
[www.synergia-auslieferung.de](http://www.synergia-auslieferung.de)

