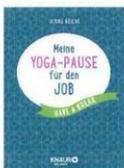


# U\W Rezensionen

Dieses Buch bietet eine wertvolle Unterstützung in allen Umbruchphasen. Viele praktische Tipps und Übungen, aber auch Meditationsanleitungen lassen den Leser neue Betrachtungswinkel einnehmen und zeigen, wie man Veränderungen aktiv gestalten und annehmen kann. Tineke Osterloh lässt ihre langjährigen Erfahrungen als Coach gepaart mit der buddhistischen Weisheitslehre einfließen. Ein wahrlich hilfreicher Ratgeber, der dazu noch wunderschön illustriert ist. Ester Platzer



**Ulrike Reiche**  
**Meine Yoga-Pause für den Job: Have a break**  
Knaur Balance, 2017  
144 Seiten  
EUR 10,00



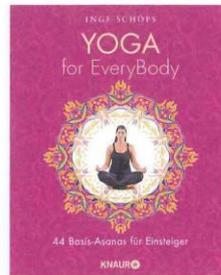
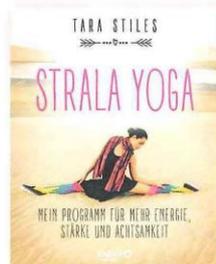
Coach und Yoga-Lehrerin Ulrike Reiche zeigt, wie kleine, über den Tag verteilte Erholungspausen zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Gelassenheit beitragen

können. Sie warnt vor zu hoch gesteckten Leistungszielen und dem oft folgenschweren Verzicht auf Arbeitspausen. Die Autorin schildert zahlreiche Möglichkeiten zur aktiven Entspannung – schon ein paar Minuten sollen reichen, um etwas für die eigene Gesundheit zu tun und Burnout und andere stressbedingte Krankheiten zu vermeiden. Reiche stellt verschiedene einfache Meditationen und Übungen vor, die bewusstes Entspannen, Stressreduktion und kreatives

Arbeiten unterstützen. Eine nette Lektüre für all jene, die mal verschlafen wollen. Übungsfreudigen Lesern seien darüber hinaus die beiden ebenfalls im Knaur Balance Verlag erschienenen Bücher ‚Meine Yoga-Pause für unterwegs‘ und ‚Meine Yoga-Pause für zu Hause‘ empfohlen. Katharina Kleinrath

**Tara Stiles**  
**Strala Yoga**  
**Mein Programm für mehr Energie, Stärke und Achtsamkeit**  
Knaur Verlag, 2017  
336 Seiten  
EUR 19,99

Im neuen Buch von Tara Stiles stellt sie ihr eigens kreiertes Yoga-Programm ‚Strala Yoga‘ vor. ‚Strala Yoga‘ ist ein von ihr erschaffenes Wort und soll ‚von innen scheinen‘ oder ‚strahlen‘ bedeuten. Dies will sie durch Balance, Stärke und Achtsamkeit erreichen. Ihr Yoga-Programm hat keine strengen Regeln, denn es ist Tara Stiles wichtig, den Körper selbst entscheiden zu lassen, was ihm guttut. Tara Stiles ist eine der angesagtesten Yoga-Lehrerinnen aus den USA. Sie wurde bekannt durch zahlreiche DVDs und durch Social Media, wo sie mit zwei Millionen Menschen vernetzt ist. Das Ziel in diesem Buch ist es, Stress abzubauen, den Geist zu stärken und wieder mehr Leichtigkeit in das Leben zu bringen. Um dies zu erreichen, gibt es Anleitungen und Illustrationen, auch ein Sieben-Tage- sowie ein 30-Tage-Programm sind enthalten. Das Buch soll gleichermaßen Anfänger wie auch Fortgeschrittene ansprechen. Ebenso wie ihre anderen Bücher lebt auch dieses von schönen Fotos. Ester Platzer



**Inge Schöps**  
**Yoga for EveryBody**  
Knaur Verlag, 2017  
144 Seiten  
EUR 9,99

Die bekannte deutsche Yoga-Lehrerin und Autorin Inge Schöps liefert in ihrem neuen Buch einen umfassenden und vor allem sehr an der Praxis orientierten Einstieg in das Thema Yoga. Nach einer kurzen Einführung erklärt sie anhand von vielen schönen Bildern alles, was zu Yoga dazugehört, von Meditation, Atmung bis hin zu den körperlichen Übungen. Sehr gut gefallen hat mir, dass bei nahezu allen Übungen weitere Varianten genannt werden. Diese sind empfehlenswert, wenn man bereits fortgeschritten ist oder länger mittels des Buches Yoga praktiziert. Jeder Körperregion wird gleich viel Beachtung geschenkt, die angeleiteten Übungen sollen zu mehr Kraft, Ausdauer und Flexibilität führen. Ein wunderbares Buch für Yoga-Einsteiger. Ester Platzer

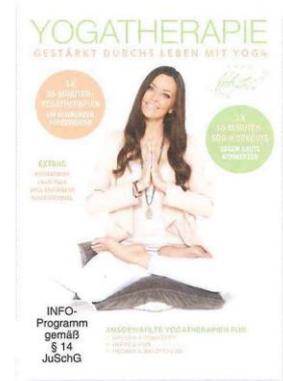


**Georg Weidinger**  
**Quiet Moments**  
**Piana Solo**  
Klaviermusik.at, 2016  
66,91 Minuten  
EUR 9,97

Georg Weidinger ist nicht nur ein sehr erfolgreicher TCM-Arzt und U\W-Kolumnist, sondern auch Jazz-Pianist und Komponist. Seine neue CD ‚Quiet Moments‘

enthält eine Sammlung eigens komponierter, ruhiger Solo-Klavierstücke aus seinen letzten zehn CDs. Die Stücke spiegeln seine Persönlichkeit wider mit all ihren Facetten von emotional bis meditativ, aber immer der Ruhe und der Entspannung verpflichtet. Ester Platzer

## U\W DVD-Tipp



**Kate Hall**  
**Yogatherapie**  
**Gestärkt durchs Leben mit Yoga**  
1 DVD  
Edel: Motion, 2016  
EUR 18,99

Kate Hall präsentiert ein körperzentriertes Yoga-Programm gegen Schmerzen wie Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Knie- und Hüftleiden oder Rückenschmerzen und die kleinen Leiden des Alltags. Die DVD umfasst neben einer Yoga-Einführung drei 30-Minuten-Workouts für den Muskelaufbau und die Mobilisierung von Nacken und Schulter, Hüfte und Knie sowie Rücken. Zudem werden drei weitere Workouts zur Linderung akuter Beschwerden vorgestellt. Diese lassen sich durch eine jeweilige Länge von lediglich zehn bis 15 Minuten gut in den Alltag integrieren. So können Beschwerden mit geringem zeitlichen Aufwand behoben oder ihnen vorgebeugt werden. Eine charmante Anleitung für all jene, die am liebsten zu Hause üben. Katharina Kleinrath ■