



Su Busson

**Ich bin jetzt.**

Auf dem achtfachen Yoga-Pfad zu sich selbst finden

256 Seiten, durchgehend zweifarbig

Format 13,5 x 21,5 cm

Klappenbroschur

ISBN 978-3-7015-0543-2

€ (A, D) 22,-; SFr 31,50

ET: März 2013

Orac

## Ein Buch für Menschen auf der Suche nach sich selbst

Der achtfache Yoga-Pfad ist ein seit Jahrtausenden erprobter Weg, um sich aus eingefahrenen Denk- und Verhaltensmustern zu befreien und sein inneres Potenzial zu entfalten. Die einzelnen Glieder sind ein Schlüssel für einen besseren Umgang mit anderen Menschen, mit der Umwelt und mit sich selbst. Auf verständliche, praktische und zeitgemäße Weise erklärt Su Busson in ihrem neuen Buch die spirituellen Grundprinzipien des Yoga wie Gewaltlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Zufriedenheit und Selbstdisziplin ebenso wie die weiteren Bestandteile des Yoga-Weges: Körperhaltungen, Lenkung der Lebensenergie, Rückzug der Sinne, Konzentration, Meditation und Einheitsbewusstsein. Neben traditionellen yogischen Zugängen fließen moderne, westliche Ansätze und zahlreiche Übungsvorschläge in dieses Buch ein. Es geht darin letztlich immer um das, was Yoga im Alltag bedeutet: Leben im Jetzt.

**Su Busson** arbeitet als systemische Lebensberaterin, Coach und Yoga-Lehrerin. Sie hat sich mit vielen Methoden beschäftigt, die zur Entwicklung des eigenen Potenzials und zu einem selbstbestimmten Leben führen. Ihre ersten Erfahrungen mit Yoga machte sie vor mehr als zehn Jahren. Anfangs waren Yoga-Übungen nicht mehr als ein fixer Teil ihres Fitnesstrainings. Erst im Zuge ihrer Yoga-Lehrer Ausbildung und in der Auseinandersetzung mit der Yoga-Philosophie entdeckte sie, was Yoga wirklich heißt: vollkommen bewusst zu leben. Was sie auf diesem Weg gelernt und erfahren hat, gibt sie mit Freude weiter.