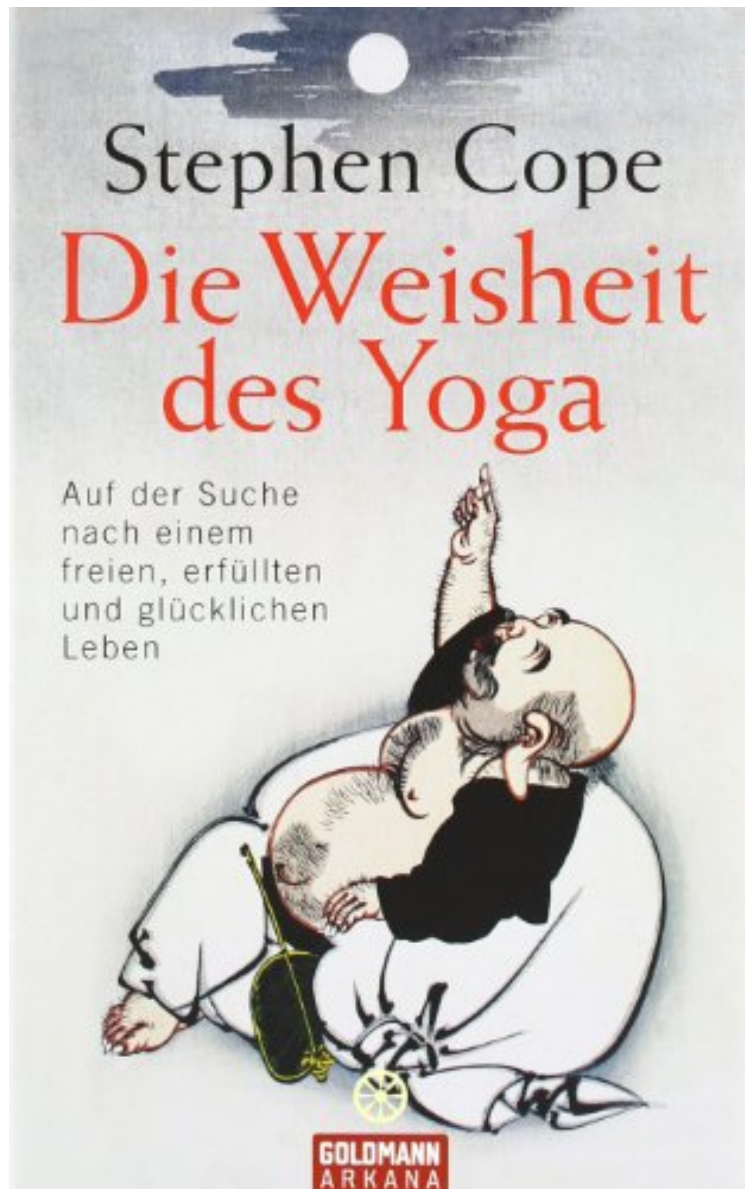


[Read free ebook] Die Weisheit des Yoga

## Die Weisheit des Yoga

Von Stephen Cope

DOC | \*audiobook | ebooks | Download PDF | ePub



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrank: #403674 in BcherVerffentlicht am: 2007-08-27Abmessungen: 8.82 x 1.54b x 5.75l, Einband: Gebundene Ausgabe432 Seiten | File size: 39.Mb

**Von Stephen Cope : Die Weisheit des Yoga** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Weisheit des Yoga:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen13 von 14 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Yogasutra mal anders!Von Christine HeyerEndlich mal ein ganz anderer Kommentar zum Yogasutra und spannend zu lesen wie ein Roman!Anhand der Lebensgeschichten seiner Freunde enthllt sich dem Yogalehrer und Psychotherapeut

Stephen Cope die tiefere Bedeutung des Yogasutras. Ein Buch, das immer wieder auch dazu anregt, es für einen Moment niederzulegen und über das Gelesene zu reflektieren und zu meditieren. Absolut empfehlenswert für Yogabegeisterte, ob Lernende und/oder Lehrende! 4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein tolles Buch! Von Customer Hier geht es ausnahmsweise nicht um Asanas, Pranayama-Anleitungen oder sonstiges, zumindest nicht zentral. Der Autor ist Psychotherapeut und lässt sein Wissen in die Yoga-Philosophie mit einfließen. Was dabei heraus kommt sind interessante und spannende Erkenntnisse über die "innere Arbeit" und die "Yoga-Psychologie". In einen narrativen Text eingebunden werden Fragen erörtert wie "Was ist das Ich?", "Warum sind meine Gedanken so konfus?" oder "Wann hört dieses elendige Leiden endlich auf?". Als Zucker ist im Anhang eine deutsche Übersetzung der Yoga-Sutren von Patanjali beigefügt. Dies ist besonders überzeugend, da dieser Text alleine als einzelnes Buch z.T. den gleichen Preis kostet. Wer mal ein etwas anderes Yogabuch sucht abseits der üblichen "technischen Erklärungen", der sollte hier mal reinschnuppern. 10 von 12 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein außergewöhnliches Buch! Von Peter Steiner Wie viele schöne und kluge Gedanken man in diesem Buch doch findet! Es ist einfach wohltuend und anregend zu lesen. Stephen Cope führt uns dem klassischen Yoga-Sutra von Patanjali entlang, verknüpft damit fünf verschiedene Wege von Yoga-Freunden, verbindet diese mit fünf zentralen Themen (Desillusionierung, Alltag, Muster, Handeln, Transformation) und bereichert alles mit eigenen Überlegungen und Erfahrungen an. Daraus resultieren 400 Seiten an Yoga-Weisheiten, Einsichten und sehr viel menschlichem Verständnis. Leicht und spannend geschrieben. Wer Yoga ernst nimmt und ihm näher kommen möchte, darf erwartungsfroh zu diesem Buch greifen. Peter Steiner, Autor von "Das Zen des glücklichen Arbeitens", "Weisheit für Minimalisten" u.a.

Pressestimmen "Stephen Cope ist ein mitfühlender Autor, der das Talent besitzt, alte Weisheit mit einem modernen Geist zu verbinden. Voller Kunstfertigkeit, Herzlichkeit und Güte, führt 'Die Weisheit des Yoga' die Leser in die Tiefen der Yoga-Philosophie." (Patricia Walden, internationale Yoga-Lehrerin) "Stephen Cope verbindet wie wenige andere ein durch Psychoanalyse geschultes Wissen über die Seele mit Jahrzehnten angewandter Yoga-Erfahrung." (Kritikerin) Kurzbeschreibung Mit der Philosophie des Yoga unser Potenzial ausschöpfen Den Begriff Yoga verbinden wir mit mehr oder weniger schwierigen Körper- und Atemübungen. Doch dies ist nur ein Teilaspekt. Jahrtausende lang erforschten Yogis systematisch die essenziellen Fragen der menschlichen Existenz: Welches sind die Ursachen des Leidens? Wie können wir Freiheit und Glück erreichen? Wie kann der Mensch sein volles körperliches, geistiges und spirituelles Potenzial ausschöpfen? Diese Fragen haben bis heute nichts an Aktualität verloren. Die Essenz der Yoga-Lehre wurde schon vor langer Zeit in einer kurzen, aber sehr inhaltsreichen Abhandlung dargelegt, den Yoga-Sutras, die der legendäre Weise Patanjali im 5. Jahrhundert verfasst haben soll. Wie so oft bei den ganz großen Werken der Weltliteratur sind die Verse aber nicht leicht zu verstehen und noch schwerer im täglichen Leben umzusetzen. Stephen Cope, einer der führenden Yoga-Lehrer der USA, verbindet wie wenige andere ein durch Psychoanalyse geschultes Wissen über die Seele mit Jahrzehnten angewandter Yoga-Erfahrung. Anhand der Biografien von fünf Schülern gelingt es dem Autor zu zeigen, wie die uralte östliche Weisheit des Yoga im Leben westlicher Menschen fruchtbar gemacht werden kann. Die Landkarte auf dem Weg zum wahren Selbst Von Amerikas führendem Yoga-Lehrer Klappentext "Ein absolutes Meisterwerk! Stephen Cope erklärt den kompletten Yoga-Pfad mit staunenswerter Klarheit, und er tut dies in einem Erzählstil, der so fesselnd ist wie ein guter Roman. Ich konnte das Buch nicht aus der Hand legen." Sylvia Boorstein, Autorin von "Achtsam leben" "Stephen Cope ist ein mitfühlender Autor, der das Talent besitzt, alte Weisheit mit einem modernen Geist zu verbinden. Voller Kunstfertigkeit, Herzlichkeit und Güte, führt 'Die Weisheit des Yoga' die Leser in die Tiefen der Yoga-Philosophie." Patricia Walden, internationale Yoga-Lehrerin "Stephen Cope verbindet wie wenige andere ein durch Psychoanalyse geschultes Wissen über die Seele mit Jahrzehnten angewandter Yoga-Erfahrung." Kritikerin