

Und wie bereits ihre Kochbücher zuvor ist auch das neuste Kochbuch eine Freude und Inspiration – fürs Auge und für den Gaumen.

Egal, ob man immer vegan isst oder sich nur hin und wieder dazu entschliesst – die Rezepte sind einfach nachzukochen, schmecken herrlich und lassen selbst Fleischesser vergessen, dass etwas «fehlt».

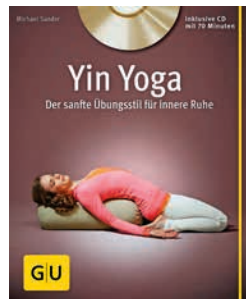
Weil eben nichts fehlt. Die raffinierten Gewürzmischungen, das Zusammenspiel von süß und salzig, lieblich und scharf, sauer und mild führen beim Kochen und auch beim Essen zu einem höchst sinnlichen Erlebnis.

80 multikulturelle Rezepte sind in dem schön gestalteten Buch versammelt – von Bündner Gemüse-Gersten-Suppe über thailändischen Papayasalat, Cantonese Fried Rice bis hin zu indischer Chai-Teecreme oder Roiboos-Cappuccino.

Alle Rezepte sind mit einem schönen Foto illustriert und kurze Texte informieren über Hintergründe zur Ernährung, wie «Milch ist kein Monopol der Kuh» oder «Die Fundamentalisten: Getreide, Pseudogetreide und Hülsenfrüchte».

Eingestreut sind Schwarz-Weiss-Fotos von gedeckten Tischen in den Restaurants, was die Lust auf feines Essen noch weiter verstärkt. «Vegan Love Story» ist wahrlich eine kleine Wellness-Oase im Alltag; kein Wunder, erzählte mir kürzlich eine Kollegin, sie habe alle Rezepte durchgekocht und sei von allen begeistert gewesen.

Karin Reber Ammann



Yoga in einer Nussschale

Yin Yoga. Der sanfte Übungsstil für innere Ruhe. Michael Sander. Gräfe und Unzer Verlag 2014. 80 Seiten, Fr. 27.90

Der 75-seitige Ratgeber gibt einen kompetenten, leicht verständlichen Einblick in diese faszinierende Yoga-Form. Entwickelt als «optimales Multimedia-Paket zum Üben für zu Hause», vermittelt es einen interessanten Abriss der Prinzipien, der inneren Haltung beim Praktizieren sowie der Wirkungen von Yin Yoga.

Das Buch ist übersichtlich gegliedert, einfach geschrieben und ästhetisch sehr ansprechend. Die Anleitungen im Buch und auf der CD sind einfach und klar. Entlastende bzw. intensivierende Varianten werden angeboten. Zudem werden die körperlichen Wirkungen der Stellungen erwähnt.

Leider wird auf die energetischen Wirkungen und die moderne Meridiantheorie, die beide ein wesentlicher Teil von Yin Yoga sind, nicht eingegangen.

Auf der CD führt Michael Sander mit seiner sonoren Stimme durch drei verschiedene, jeweils halbstündige Übungssequenzen. Es gelingt ihm

dabei, eine achtsame, nach innen gerichtete und entspannte Stimmung zu erzeugen.

Allen, die sich intensiver mit Yin Yoga sowie der Frage, weshalb diese Praxis eine solche Tiefenwirkung auf Körper und Geist hat, auseinandersetzen möchten, bietet dieses Buch einen guten, niederschweligen Einstieg zu den voluminöseren Grundlagenwerken zu Yin Yoga.

Barbara Burkhardt



Groovige Mantras

Dechen Shak-Dagsay. Day Tomorrow. Universal Music 2015. Dauer 64 Min., Fr. 23.–

Dechen Shak-Dagsay ist uns bekannt als innovative mutige Frau, die es immer wieder wagt, ganz unkonventionelle Wege zu gehen. Sie will bewegen – nicht nur diejenigen, die sich bereits mit Spiritualität befassen, sondern schlichtweg alle.

Für die Tibeterin ist klar, dass die Themen, denen sie eine Stimme gibt, universell sind: Es geht ihr um die Verantwortung, die wir tragen, um unseren Planeten für kommende Generationen zu erhalten. Deshalb scheut sie sich nicht, altes,

wertvolles Wissen – wie es die Mantras vermitteln – der heutigen Zeit anzupassen.

Bereits das Cover-Foto ist ungewöhnlich: ein schlichtes Schwarzweiss-Portrait. Es wurde vor vielen Jahren aufgenommen, für das Album «Day Tomorrow» kommt es zum Einsatz – auch ein Mantra, das dieses Mal der zornvollen schwarzen Tara gewidmet ist. «Dieses Album bietet textlich wie musikalisch einiges Überraschende. Ich hoffe, ich erreiche viele Menschen mit dem Album – egal welchen Alters, welcher Herkunft und Religion», wünscht sich die Künstlerin.

Um dies zu erreichen, hat ihr Produzent, der Komponist Helge van Dyk, zusammen mit einem hochkarätigen Musikerensemble die starken Mantras entsprechend groovig-dynamisch arrangiert. Zu hören sind Mantras von ihrem Vater Dagsay Rinpoche, das Medizinbuddha-Mantra, das Mantra der drohenden Tara oder das Mantra der Göttin der Liebe, um mit deren positiver Energie die Menschen aufzubauen. Sogar ein tibetisches Liebeslied, ein Gedicht des 6. Dalai Lama aus Tibet – der als grossartiger Poet und als «rebellischer Dalai Lama» bekannt war –, findet sich auf dem Album. Dechen ist sich bewusst, dass diese völlig neuen Rhythmen und Klänge, die auch zum Mittanzen einladen, durchaus als zu gewagt aufgefasst werden können. Doch sie sagt: «Für mich ist es die Manifestation des modernen Mantraklages, welche die alten Weisheiten meiner Kultur ins 21. Jahrhundert trägt – Melodien mit

Wiedererkennungswert, Refrains, die man sicher auch einmal mitsingt!»

Auf der Heimfahrt in die Berge nach der grandiosen CD-Taufe in Zürich, bin ich der Aufforderung nur zu gerne gefolgt – und habe trotz Sturm und Schneegestöber immer noch frisch und erfüllt das Ziel erreicht.

Gabriela Huber-Mayer



Gelassen werden

Wilhelm Schmid. Gelassenheit. Was wir gewinnen, wenn wir älter werden. Insel Verlag Berlin 2014. 118 Seiten, Fr. 10.95

Gelassenheit ist ein Gewinn – meint Wilhelm Schmid, Philosoph in Berlin. 1953 geboren, schreibt er über Alter und Altern. Zehn Schritte sollen zur Gelassenheit führen. Interessante Anregungen ja, doch sträube ich mich gegen Verallgemeinerungen. Was ich anstrebe, muss nicht Ziel der Andern sein.

Er plädiert für Gewohnheiten. Doch erfrischt nicht gerade Neues? Nur weil es schwer fällt, sein lassen?

Verständnis, Genuss, Berührung, Liebe, Freundschaft – da finde ich stimulierende Gedanken: «Gelassenheit



Yoga X-Large
Auch Dicke können Yoga machen!

978-3-942772-77-8 17,99 €

SALE!
Auf viele Produkte.
Schauen Sie vorbei:
www.systemed.de
Gültig ab sofort!



Die Yogi-Methode
30-Tage-Challenge zur achtsamen Ernährung.

978-3-942772-69-3 19,99 €



Hatha Yoga – Perfektion in Bewegung

- Das Hatha Yoga Lehrbuch (Das Standardwerk) 978-3-927372-53-5 29,99 €
- Hatha Yoga Stunde Stufe 1 (DVD) 978-3-927372-64-1 17,95 €
- Hatha Yoga Stunde Stufe 1 (CD) 978-3-927372-65-8 9,79 €
- Hatha Yoga Stunde Dehnung der Hüften (DVD) 978-3-942772-04-4 17,95 €
- Hatha Yoga Stunde Kraftaufbau (DVD) 978-3-927372-84-9 17,99 €



Sonnengruß – aus dem Sampoorna Yoga

- Das perfekte Workout (1) (DVD + CD) 978-3-927372-77-1 9,99 €
- Der perfekte Stressabbau (2) (DVD + CD) 978-3-927372-97-9 9,99 €



Geführte Meditation für Schlaf und Energie

- Kraft tanken (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-927372-61-0 7,99 €
- Gut schlafen (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-927372-62-7 9,95 €
- Besser schlafen (ca. 70 Min.), (CD) 978-3-942772-25-9 9,99 €



125.000 Übungseinheiten à 20 Minuten für jeden Tag
Je eine Asana im Stehen, Sitzen und Liegen – die unendliche Yogaanleitung

- Yoga: Jeden Tag neu! (Das Mini-Flipchart) 978-3-927372-69-6 13,99 €



Anti-Stress-Yoga
Kartenbox mit 56 Asanas und 18 Rezepten.

978-3-942772-85-3 14,99 €

www.systemed.de