



## Presseinformation

---

Jan Thorsten Eßwein

### **Achtsame Yogaübungen**

80 Seiten, 60 Übungsfotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 24,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-2931-4

Erscheinungstermin: September 2013



### **Achtsamkeit in Bewegung – der leichte, schnelle Einstieg**

Achtsamkeit wirkt gegen Stress und Anspannung und gilt in Medizinerkreisen als äußerst wirksame Burnout-Prophylaxe. Achtsam sein, das heißt, voll und ganz bei dem zu sein, was wir gerade empfinden und womit wir uns beschäftigen. Es bedeutet, mit uns selbst in Kontakt zu sein. Sich selbst derart zur Ruhe zu bringen ist nicht ganz leicht nach einem Acht-Stunden-Tag am Schreibtisch oder wenn die Gedanken im Kopf gerade wieder Karussell fahren. Eine wunderbare Alternative für alle Unruhigen und Ungeduldigen sind daher Körperübungen, die uns die Ruhe zur Ruhe finden lassen. Der erfahrene Physiotherapeut und Yogalehrer Jan Thorsten Eßwein zeigt, wie das geht – im GU-Ratgeber **Achtsame Yogaübungen**.

Unser Gehirn ist ständig mit irgendetwas beschäftigt, das uns vom gegenwärtigen Augenblick ablenkt. Unser Körper dagegen befindet sich immer im Hier und Jetzt. Achtsame Körperübungen ziehen die Aufmerksamkeit wie ein Magnet in die Gegenwart, sie machen das Gehirn stressresistenter und leistungsfähiger und lösen Verspannungen und Schmerzen. Mit vier verschiedenen Übungsserien hilft Jan Thorsten Eßwein dabei, den verschiedenen Anforderungen des Tages achtsam und den jeweiligen Bedürfnissen entsprechend zu begegnen. So gibt es Übungen, die Rücken und Nacken entspannen und die innere Balance stärken, sitzende Übungen, die stabilisieren und aktivieren und sich leicht am Arbeitsplatz ausführen lassen, und schließlich entspannende Übungen, die dabei helfen, abends abzuschalten und in einen erholsamen Schlaf zu finden.

Alle Übungen lassen sich anpassen und variieren – je nach Bedürfnis kann eine reduzierte oder gesteigerte Version ausgeführt werden. Zahlreiche Fotos und genaue Anleitungen sowie die begleitende CD machen die praktische Umsetzung einfach. Einleitend vermittelt der Autor wichtige Informationen zum Thema Achtsamkeit und erläutert die Besonderheiten der Achtsamen Yogaübungen.

Jan Thorsten Eßwein ist Physio- und Manualtherapeut, ausgebildeter Yogalehrer (SKA) und Achtsamkeitstrainer. Seit 1992 praktiziert er Yoga, seit 1995 Achtsamkeitsmeditation. Er leitet eine eigene Praxis in Planegg bei München. Er ist „Professional Speaker“ (SHB) zum Thema Achtsamkeit. Seine Trainings führt er in offenen Seminaren und für Unternehmen durch. Er veröffentlichte bereits mehrere Bücher zum Thema.