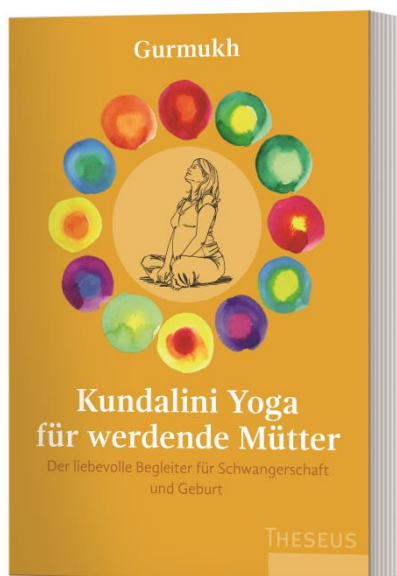


GURMUKH

Kundalini Yoga für werdende Mütter
Der liebevolle Begleiter für Schwangerschaft und Geburt

- ❖ **Der gesamte Erfahrungsschatz der international bekannten Expertin**
- ❖ **Bewährtes Wissen rund um alle Phasen der Schwangerschaft und das Muttersein**
- ❖ **Mit zahlreichen Meditations- und Übungsanleitungen**



Gurmukh
Kundalini Yoga für werdende Mütter
 Der liebevolle Begleiter für Schwangerschaft
 und Geburt
 304 Seiten, 24€
 ISBN: 978-3-95883-422-4

EINFÜHLSAME UND TIEFGEHENDE BEGLEITUNG FÜR WERDENDE MÜTTER

Gurmukh Kaur Khalsa hatte über viele Jahre in ihrem bekannten Yogastudio in Los Angeles regelmäßig Hollywood-Größen zu Gast, und viele Yogalehrer aus der internationalen Szene, die sich selbst längst einen Namen gemacht haben, lernen in ihren Workshops, die sie weltweit unterrichtet, bei ihr gern immer wieder Neues. Ein Spezialgebiet und Herzensthema der Kundalini-Yoga-Ikone ist Yoga in der Schwangerschaft. Mit diesem Buch stellt sie ihre langjährige Erfahrung umfassend zur Verfügung und begleitet Schwangere mit einem großen Wissensschatz und einer wunderbar auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Praxis durch diese besondere Zeit im Leben. Dabei liegt der Schwerpunkt auf Meditationen, von denen das Buch eine reiche Fülle bietet. Ergänzend werden körperliche Kriyas (Übungen) vorgestellt, unter anderem zu Vorbereitung auf die Geburt. Die Autorin teilt altes, in den heutigen Gesellschaften z.T. verlorengegangenes Wissen über das Mutterwerden und den Geburtsvorgang, geht einfühlsam auf verschiedenste Themen, Fragen und Herausforderungen ein, die werdende Mütter beschäftigen, und schildert berührende Anekdoten aus den vielen Jahren, in denen sie Schwangere begleitet hat, sowie aus ihrem eigenen Leben. So gewinnt die Leserin eine erweiterte Sicht auf ihre Schwangerschaft und ihre Rolle als Mutter und erhält wertvolle Einsichten, die auch spirituelle Aspekte deutlich mit einbeziehen, sowie hilfreiche Tipps, auch für die Zeit nach der Geburt. Ein Buch, das sich von anderen Schwangerschaftsbüchern und auch von gängigem Schwangerschaftsyoga abhebt und viele darüber hinausreichende Einblicke gibt.

ÜBER DIE AUTORIN


GURMUKH (= „die über alle Ozeane hinweg Tausenden von Seelen hilft“) ist seit über 40 Jahren Kundalini Yogalehrerin. Die Gründerin der Yogazentren Golden Bridge in Los Angeles und New York ist international bekannt und war langjährige Schülerin von Yogi Bhajan. Es ist ihre Mission, die Weisheit des Kundalini Yoga für alle zugänglich zu machen und in speziellen Kursen für Schwangere vor allem den Frauen dieses Wissen und das Vertrauen in die eigene Kraft zu vermitteln. Sie war lange Zeit Yogalehrerin vieler Stars, wie z. B. Cindy Crawford und Gwyneth Paltrow, und hat diese auch während ihrer Schwangerschaften begleitet.

Goldenbridgeyoga.com