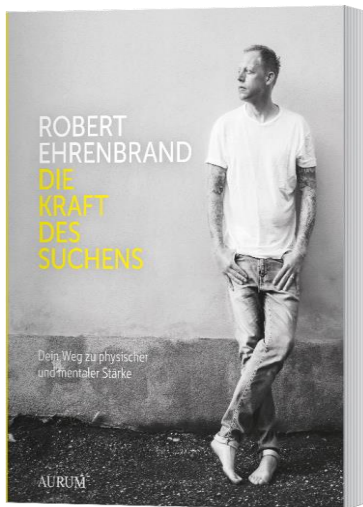


ROBERT EHRENBRAND

Die Kraft des Suchens**Dein Weg zu physischer und mentaler Stärke**

- ❖ **Freimachen:** Konzepte abschütteln
- ❖ **Mut machen:** Herausforderungen annehmen
- ❖ **Mitmachen:** Umfassender Praxisteil mit Übungen aus Yoga und Kampfkunst



Robert Ehrenbrand
Die Kraft des Suchens
 200 Seiten, 22€

Erscheinungstermin: März 2021
 ISBN: 978-3-95883-503-0

WER SUCHET, DER FINDET...

...und das Spannendste liegt dazwischen: Das kennt Robert Ehrenbrand nicht nur als spiritueller Lehrer, sondern auch als Bassist der Hardcore-Band „Boysetsfire“. Bequem hat er sich dabei nie gemacht. Die Entscheidung, bei allem Überfluss hungrig zu bleiben und immer tiefer gehen zu wollen, ist Kernthema seines Buches. Raus aus der Komfortzone und mit konzentrierter Kraft hinein ins Abenteuer, das sich „Leben“ nennt: Am Ende kann „Sinn“ stehen, vielleicht sogar Glück. Wichtig sind Ehrenbrand jedoch vor allem Freude, Unabhängigkeit von „Experten“ und das Gefühl für das eigene Potential.

Also ein weiteres Buch über Selbsterkenntnis, Selbstfindung und Yoga? Keine Angst, beruhigt Robert Ehrenbrand bereits im Vorwort. „Wie kannst du es als denkender, fühlender und „machender“ Mensch endlich schaffen, dir nicht länger selbst im Weg zu stehen?“ gibt er stattdessen zu bedenken. Jenseits von Formeln, Statistiken und einschüchternden Zehn-Wochen-Plänen motiviert er zu Perspektivenwechseln, neuen Routinen und lädt ein, den Begriff „Hindernis“ neu zu definieren. Was so in Bewegung kommt, kann im Praxisteil mit Übungen aus Yoga, Meditation, Kampfkunst und Atemtechnik vertieft werden.

Die unvermeidlichen Herausforderungen, die diese Reise begleiten, sind laut Ehrenbrand „Teil des Spiels“: „Aber WIE du spielst, obliegt in hohem Maße DIR!“. Aufgabe und Ermutigung zugleich, verbunden mit einer großen Chance: Die Kostbarkeit des Lebens zu begreifen und vollkommen auszuschöpfen.

ÜBER DEN AUTOR

ROBERT EHRENBRAND ist Vater, Ehemann, Yogi, Wirtschaftspsychologe, Kampfsport Enthusiast, Coach und Musiker (Bassist der US-amerikanischen Band BOYSETSFIRE). Er unterrichtet Seminare, Yogaklassen und virtuelle Trainings, in denen er Menschen hilft, physisch wie auch mental zu wachsen mit dem Ziel, die eigene Kraft und Intuition zu erwecken und verborgene Potentiale zu finden.

www.robortehrenbrand.de