



Barbara Simonsohn, Bestseller-Autorin  
**Meine persönliche  
Empfehlung**

Liebe Leserinnen und Leser

Yoga sind Asanas. So dachte ich jahrelang. Bis mich Remo Rittiner in einer Yoga-Ausbildung eines Besseren belehrte. Was wir heute unter Yoga verstehen – vor allem meditativ ausgeführte Körperstellungen – kam erst im 17. Jahrhundert dazu. Für Patanjali, dem Begründer des Yoga, bestand Yoga ausschließlich aus Meditation und Bajan-Singen mit dem Ziel der Selbsterkenntnis. Remo Rittiner, international bekannter Yogalehrer, führt uns in seinem neuen Buch „Meditation ist das Herz des Yoga“ back to the roots, zurück zu diesen Wurzeln. Auf der Basis der bedeutendsten Ur-Texte des Yoga, dem Yoga-Sutra des Patanjali, gibt der Autor Hilfestellungen für die Menschen der heutigen Zeit. Überraschend aktuell ist Rittiner ein Lebensbuch der Weisheit und Selbsterkenntnis gelungen mit zahlreichen Übungen und Meditationen. Die Reflektionen über das Leben und die Anleitungen gehen weit über die heute übliche Yoga-Praxis mit Körper- und Atemübungen hinaus. Dieses Buch ist daher ein Meilenstein auf dem Weg zu einer weltzugewandten Spiritualität jenseits von Dogmen und Weltanschauungen. Ein kongeniales Werk ist so entstanden unter Mitwirkung des Sanskrit-Experten Professor Dr. Martin Mittwede. Die Texte der alten Sutren treffen oft mitten ins Herz mit einer zeitlosen Weisheit, die der Verstand nicht kennt und die einem fast den Atem nimmt. Ein „Must have“ für jeden Yoga-Begeisterten und ein wertvoller Kompass für unsere bewegten Zeiten.

Barbara Simonsohn

