

KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN



# KGS



# Liebe

## Hingabe statt Hergabe

**Achtsam, bewusst und lustvoll lieben**  
**Krisen und Enttäuschungen überwinden**  
**Wege in eine erfüllende Partnerschaft finden**

**10**  
**2018**

**KGS**  
**seit**  
**1994**

## Liebe mit Hingabe

Über nichts wird so viel geschrieben wie über das unermessliche Wunder der Liebe, und nichts schmerzt so sehr, wenn eine Beziehung, die so hoffnungsvoll begonnen hatte, zerbricht. Janice Jakait weiß nur zu gut wie es sich anfühlt: das ewige Suchen, Daten, toxische Beziehungen und tiefste Einsamkeit, hochfliegende Verliebtheit und völlige Verzweiflung. Doch dann offenbaren sich ihr ein Sinn und eine Chance in all den Irrwegen, Krisen und Enttäuschungen. Janice Jakait verabschiedet sich von falschen Erwartungen und Vorstellungen über die Liebe, sie stellt sich ihren tiefen Bedürfnissen



und Ängsten, lernt „Nein!“ zu sagen zu Zweckbeziehungen und zur völligen Verkopfung. Und dann steht die Liebe plötzlich vor ihr. Die Autorin schreibt in ihrem dritten Buch authentischer denn je mit Gedankengängen zwischen weißen Sonnenwölkchen und dunklem Regenhimmel. Der Leser verspürt tiefe Ergriffenheit - durch eine vollkommen andere Qualität von Authentizität und Ehrlichkeit.

Janice Jakait: Liebe oder der Mut, mich hinzugeben, statt mich herzugeben, Scorpio, München 10.2017, 232 S., 17,99 Euro

## Wahre Liebe, ein buddhistischer Weg

Sharon Salzberg unterrichtet seit über vierzig Jahren buddhistische Meditation und ist Expertin für Liebes-Meditation. Sie hat Tausende Menschen in ihrem persönlichen Entwicklungsprozess begleitet und weiß: „Wahre Liebe zu leben ist die eigentliche Sehnsucht von uns Menschen.“ In diesem Standardwerk zum lieben Miteinander fasst Sharon Salzberg ihre Erfahrung in einem Drei-Schritte-Programm zusammen,

mit dem es gelingt, wirkliche Herzwärme zu entwickeln. Sie verbindet die Weisheit des Buddhismus mit der Lebenswirklichkeit der Menschen und



erklärt, wie Selbstakzeptanz und Liebe im Alltag und in der Partnerschaft entwickelt werden können. Präzise und klar führt sie durch einen Prozess der Selbsterkenntnis, der auch Selbstverurteilungen und andere ungesunde Geisteshaltungen entlarvt. Durch Achtsamkeit und Bewusstheit lassen sich tief sitzende Hindernisse erkennen, um Voraussetzungen zu schaffen, Körper und Geist zu entspannen, Stress loszulassen und in der Stille tief zur Ruhe zu kommen.

Sharon Salzberg: Wahre Liebe. Der buddhistische Weg, mit sich selbst und anderen glücklich zu leben, O.W. Barth, München 9.2017, 400 S., 19,99 Euro

## Höre auf dein Herz

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, wie groß die Kraft des Herzens in Wahrheit ist. Sie geht weit über die physische Dimension hinaus. Ruediger Schache zeigt, dass das Herz seine eigene Intelligenz besitzt, dass



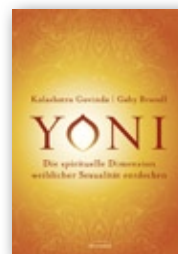
es komplexe Informationen ganzheitlich und schnell erfassen und verarbeiten kann, und dass es auf diese Weise zu Einsichten und Entscheidungen

kommt, die allein mit Verstandeskraft niemals möglich wären. Doch wie schafft man es, Verstand und Herz in Einklang zu bringen, um so tatsächlich sein ganzes Potenzial zu nutzen? Der Autor beschreibt vier kluge Schlüsselfragen, die bei jedem Problem, Konflikt oder Zwiespalt hilfreich sind, um zu wirklich neuen und für Herz und Kopf stimmigen Lösungen zu kommen, die das Leben kraftvoll in eine neue Richtung lenken.

Ruediger Schache: Herz über Kopf, Entdecke deinen wahren inneren Kompass, Goldmann, München 5.2018, 240 Seiten, 10 Euro

## Yoni - Spirituelle weibliche Energie

In der Yoga-Philosophie werden mit dem Begriff der Yoni nicht nur die weiblichen Genitalien, sondern vor allem die spirituelle weibliche Energie umschrieben. Mit verschiedenen Tech-



niken, wie klassischen Yoga- und Atemübungen, Meditationen und Mudras lässt sich diese weibliche Kraft bewusst entdecken und entfalten. Eine wichtige Rolle spielt die Chakra-Massage bei der die unteren drei Chakras der Liebe, Lebensenergie und Lust angeregt werden. Entdecke die Göttin in dir!

Kalashatra Govinda & Gabi Brandt: Yoni, die spirituelle Dimension weiblicher Sexualität entdecken, Irisiana, München 10.2017, 160 S., 61 Farbfotos und 13 farbige Illustrationen, 17,99 Euro

## „Make Love“ für Jugendliche

Noch nie war es einfacher, etwas über Sex zu erfahren. Internet, Fernsehen, Magazine – überall wimmelt es von Pornografie und Erotik. Das heißt aber nicht, dass Jugendliche heute besser informiert sind als früher – ganz im Gegenteil. Wer heute heranwächst, hat es vor allem mit irreführenden