

Gelassen leben

Wir neigen dazu, ohne Atempause durchs Leben zu rennen, ungeachtet der Konsequenzen für Körper und Geist. Oft träumen wir davon, den Verpflichtungen zu entfliehen, und so leben wir von Wochenende zu Wochenende – nur um am Montag wieder den Freitag herbeizusehnen. Doch so muss es nicht ewig weitergehen. Ein Innehalten im Alltag und der Weg zu einem gelasseneren Leben sind einfacher, als man glaubt.

Durch den Tag zu hetzen und abends erschöpft auf die Couch zu sinken ist leider für allzu viele Menschen ein Dauerzustand. Frei nach dem Mantra »schneller, höher, besser« treiben wir uns zu Höchstleistungen an und verlieren uns irgendwo unterwegs oftmals selbst. Doch wie entkommt man diesem Hamsterrad? Müssen wir nun den *Reset-Knopf* für unser Leben drücken, alles hinschmeißen und unser Dasein künftig mittellos, aber glücklich auf einer einsamen Insel verbringen?

Ins Gleichgewicht kommen

Dass man seine innere Balance auch weniger drastisch wiederherstellen kann, zeigen die Autorinnen *Karin Furtmeier* und *Heike Mayer* in ihrem Buch »Now!«, einem Mutmacher und Wegweiser für jeden, der sich durch die Anforderungen des Alltags am Limit fühlt und nach Ideen sucht, sein Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen. *Karin Furtmeier* betreibt in München ein Yoga- und Therapiezentrum, *Heike Mayer* ist als Achtsamkeitstrainerin und Lektorin für Psychologie und Lebensgestaltung tätig. Ihr gemeinsames Werk ist eine harmonische Mischung aus Yoga- und Achtsamkeits-Übungsbuch; entsprechend gliedert sich das Buch in drei Abschnitte: Achtsamkeit, Yoga, Vertrauen ins Leben. Jedes Kapitel zeichnet sich durch praktische

Anleitungen aus, die dem Leser helfen sollen, sein Leben aktiv in die gewünschte Richtung zu lenken. Und das nicht irgendwann, sondern genau jetzt. Denn den Moment bewusst zu erleben und auszukosten ist ein wesentlicher Baustein für das innere Gleichgewicht.

Das Abenteuer Leben

Als Begleiter durch den Alltag eignet sich dieses Buch aufgrund der vielen leicht umsetzbaren Übungsideen (wie etwa Achtsamkeit in der Warteschlange oder Yoga auf dem Schreibtischstuhl) und vor allem dank seines entspannten Grundtenors. Weder vermitteln die Autorinnen den Eindruck, es gebe nur einen einzigen richtigen Weg, noch wenden sie sich vornehmlich an spirituell erfahrene Menschen. »Now!« ist ein auffallend schön gestalteter Ideengeber, der den Leser an die Hand nimmt, ihm praktische Tipps und interessante Hinweise mitgibt, jedoch immer Platz für individuelle Vorstellungen lässt. Beim Lesen dieses Buches erlangt man vermutlich nicht die vollkommene Erleuchtung, auch wird man nicht zum perfekten Yogi ausgebildet. Stattdessen lernt man, sich neu auf das Abenteuer Leben einzulassen und auch in herausfordernden Situationen Gelassenheit zu finden.

Ronja Merkel

Foto: © Matthias Strobel

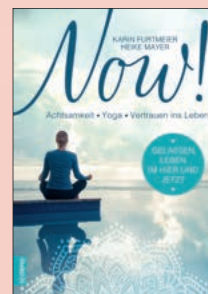


Foto: © Lothar Hennig

Karin Furtmeier ist ärztlich geprüfte Yogalehrerin, praktizierende Schamanin und Betreiberin eines beliebten Yoga- und Therapiezentrums in München. Sie unterrichtet und behandelt seit vielen Jahren weltweit und hat dabei immer die individuelle Betrachtung ihrer Schüler im Blick.

Heike Mayer ist Achtsamkeitstrainerin, Autorin und Dozentin. Sie leitet Kurse in Meditation und Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) sowie Fachfortbildungen in Kliniken. In ihren Kursen und Büchern liegt ihr besonders die Vermittlung von entspannter Präsenz und Selbstfreundlichkeit am Herzen.

BUCHTIPP:



KARIN FURTMEIER/ HEIKE MAYER NOW!

Gelassen leben im Hier und Jetzt
Achtsamkeit • Yoga
Vertrauen ins Leben

Scorpio Verlag
160 Seiten, Flexobroschur
gebunden, durchgehend vierfarbig
17,99 €
ISBN 978-3-95803-068-8