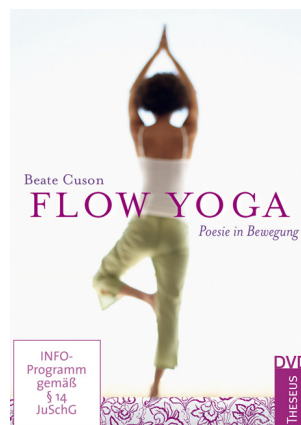


PRESSEMITTEILUNG

Beate Cuson **Flow Yoga** Poesie in Bewegung



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

In die Philosophie von Flow Yoga eintauchen

Wer freudig und meditativ im Augenblick aufgeht, empfindet „Flow“. Und ist mit jeder Faser lebendig. Darauf zielt auch Yoga ab. Allerdings kann Ehrgeiz die spirituelle Praxis zu einem Wettbewerbssport verflachen: Wenn das perfekte Kopieren einer Haltung wichtiger als das eigene Erleben wird, ebbt der „Flow“ ab. Die bekannte Yogalehrerin Beate Cuson setzt dem statischen Halten von Asanas eine fließende Praxis entgegen, die die spielerische Freude an der Bewegung in den Mittelpunkt rückt. Ihre neue DVD „Flow Yoga - Poesie in Bewegung“ vermittelt den Spirit dieser fließenden Sequenzen, die vor traumhafter Kulisse im indischen Goa zu verkörperter Poesie werden.

„Die Asanas im Yoga sind nur Werkzeuge. Wichtig ist der Körper, der sie belebt“, sagt die Yogalehrerin Beate Cuson. Wie der Komponist, der die Noten im Moment des Entstehens zu einem neuen Kunstwerk arrangiert, ermuntert Flow Yoga den Praktizierenden, mit den Asanas zu spielen, Neues zu erschaffen. In einem kontinuierlichen Strom in die Asanas zu gleiten, sie sogleich wieder aufzulösen und in den nächsten Zustand hinüberzufließen.

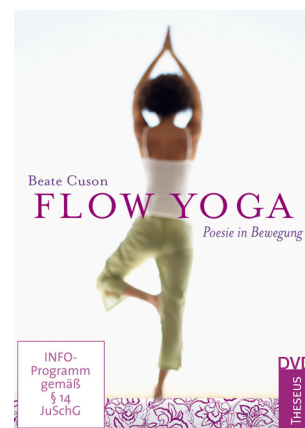
Als sie vor vielen Jahren Yoga für sich entdeckte, empfand sie die Yogapraxis wie eine Oase der Stille, als idealen Ausgleich zu ihrer Karriere als Tänzerin. Als sie Jahre später

zum ersten Mal Flow-Unterricht nahm, war sie erstaunt über die Qualität des organischen Bewegens. „Flow Yoga lehrt mich, mit meinem Leben umzugehen, eine innere Freiheit zu finden, weil es den Geist weitet und flexibler macht und gleichzeitig den Raum schafft für einen frei fließenden Atem, frei von Verspannungen“, so Cuson.

Work-in statt Work-out

Entscheidend sei die Qualität des Übens: Kein Work-out, sondern ein Work-in. Wie bei einem Entdecker, der einen unbekanntes Kontinent erforscht, gehe es darum, den Körper wahrzunehmen, sagt Cuson. Den Atem, den Geist, die Energien - ein Kennenlernen auf allen Ebenen. „Ohne den Versuch, eigene Anteile zu unterwerfen, können wir im Fließen die Freude am Üben bewusst kultivieren und als Gegengewicht zu den kleinen Dramen im Alltag spielerisch Humor und Hingabe entwickeln.“

Dann ist die Yogapraxis auf der Matte keine lästige Pflichtübung mehr, sondern ein Höhepunkt des Tages. Und früher oder später ist Yoga in jedem Moment gegenwärtig. „Yoga Flow ist der Weg, mich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. So sind wir bereit für alles, was geschehen wird, ohne etwas Bestimmtes zu erwarten“, sagt Cuson. Anstrengung wird so mühelos, weil sie nicht mehr erzwungen ist. Mit ihren Impressionen von indischer Gelassenheit ist die DVD eine inspirierende Ergänzung zu Cusons Buch „Flow Yoga“ (ebenfalls erschienen im Theseus Verlag). Nicht als eine weitere Übungs-DVD, die Asanas technisch korrekt anleitet, sondern als ein Erlebnis, das die Philosophie des Yoga lebendig macht.



Beate Cuson
Flow Yoga
Poesie in Bewegung
DVD, 60 Minuten
€ (D) 24,95
ISBN 978-3-89901-346-7

ÜBER DIE AUTORIN



Beate Cuson ist Yogalehrerin, Tänzerin, Heilpraktikerin und gründete 1998 das international bekannte Moveo Studio für Yoga in Berlin. Sie ist Autorin der Bücher „Flow Yoga“ (Theseus 2007) und „Bodyforming mit Yoga“ (GU).

ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvollen Texten aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstliche Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages

Die Marke „Theseus“ bereichert das Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe* um essentielle Titel zu Buddhismus, Yoga und östlicher Spiritualität. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Dafür schöpft der Verlag aus dem reichen Erfahrungsschatz von zeitgenössischen Lehrern und Lehrerinnen aus verschiedenen fernöstlichen Weisheitstraditionen. Die Titel fühlen sich dem Grundsatz von Theseus verpflichtet: Dem Leben Tiefe geben.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 25 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren. Der Jahresumsatz lag 2009 bei vier Millionen Euro.

PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt
Presse & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Buddestr. 9-15
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 230
Fax +49 (0)521 5605229
andreas.klatt@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:

www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.