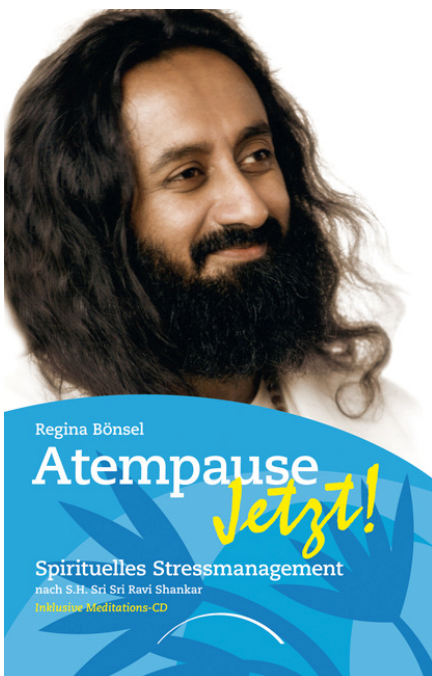


PRESSEMITTEILUNG

Regina Bönsel

Atempause - Jetzt!

Spirituelles Stressmanagement nach Sri
Sri Ravi Shankar



- **Einfaches Sofort-Hilfe-Programm:** Stressmuster erkennen und schnelle Entspannung im Alltag erreichen
- **Ganzheitliches Coaching** eines weltbekannten Lehrers
- **Verankert im Körper** durch den Atem
- Bis zu 100.000 Menschen bei Sri Sri Ravi Shankars **World Culture Festival** am 2. und 3. Juli in Berlin erwartet

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Atempausen für ein Leben ohne Stress

„So wie eine dünne Staubschicht auf einem Spiegel verhindert, dass wir uns klar sehen, überschattet Stress unser Wesen. Das Mittel, um den staubigen Alltag abzuschütteln, ist der Atem“, schreibt Regina Bönsel in ihrem neuen Buch *Atempause - Jetzt!*. Dennoch setzen immer mehr Menschen Erfolg mit Stress gleich - bis eine psychosomatische Erkrankung zur Entschleunigung auffordert. Bönsel, selbst Yoga- und Meditationslehrerin, ist eine langjährige enge Schülerin des *The Art of Living*-Gründers Sri Sri Ravi Shankar. Die vor 30 Jahren gegründete Organisation vermittelt weltweit eine neue, entspannte Herangehensweise im Umgang mit Stress. Bis zu 100.000 Menschen haben am 2. und 3. Juli im Berliner Olympiastadion beim *World Culture Festival* Gelegenheit, sich von Shankars zentraler Botschaft zu überzeugen: Ein Mensch, der mit sich selbst im Einklang ist, kann Großes bewegen und viel Gutes tun.

Dass der Umgang mit dem eigenen Atem, unserem ständigen Weggefährten, simpel und leicht zu erlernen ist, vermittelt der Inder Sri Sri Ravi Shankar seit Jahrzehnten auf eine einzigartige Weise: Wer ihm begegnet, spürt die Kraft bedingungsloser Liebe, die von ihm ausgeht. Und empfindet zugleich den erfrischenden Kontrast aus kindlicher Offenheit und jahrtausende

alter Weisheit, mit der er den unmittelbaren Nutzen von Patanjalis Yoga-Sutren einem großen westlichen Publikum zugänglich macht. Shankar ist überzeugt: „Spiritualität bedeutet nichts anderes, als den Weg zurück nach Hause zu gehen, zu unserer Quelle. Spirituelles Wissen bietet konkrete Ansätze, wie wir in Stresssituationen, in den ganz alltäglichen großen und kleinen Krisen des Lebens, besser klarkommen.“

Früher mag es ausreichend gewesen sein, mit Hilfe von Zeitmanagement das eigene Leben zu optimieren. Doch ein ruheloser, gestresster Geist kreist mit den Gedanken um das Negative, er sieht überall nur Probleme. Um sich in der immer komplexeren Welt zurechtzufinden, braucht es eine innere Verankerung. Nachdem Bönsel in ihrem Buch zu einer Standortbestimmung einlädt, welche Stressoren das eigene Leben bisher dominieren, bahnen **Körper- und Atemübungen, Meditation und das Wissen um geistige Grundprinzipien**, wie Sri Sri Ravi Shankar es lehrt, einen direkten Zugang zu einer inneren Ebene, die den Körper mit dem Geist - den Gedanken und Emotionen - verbindet. Innere Klarheit führt auf dieser Ebene zur intuitiven Intelligenz, Lebensfreude und Kreativität eines entspannten Selbst.

Nur wenige Minuten täglich reichen Bönsel zufolge aus, um sich vom alltäglichen Stress zu befreien: „Die Übungen sind ein grandioser Start in den Tag. Danach fühle ich mich, als hätte ich bereits alles erreicht, was es zu tun gilt.“

Das, was Sri Sri und mit ihm seiner Organisation in all den Jahren sozialen Engagements gelungen ist, sucht seinesgleichen. Die Organisation erreicht ihre Ziele durch vielfältige Atem- und Meditationsprogramme zum Stressabbau und durch ihr soziales, uneigennütziges Engagement in unzähligen humanitären Projekten.

Peter Maffay

Sri Sri Ravi Shankar und alle, die mit ihm arbeiten, erreichen tatsächlich, was sie lehren: Sie sind im Umgang miteinander und mit Anderen immer freundlich und ruhig, verbreiten eine positive Ausstrahlung und bringen ihr Gegenüber dazu innezuhalten. Jeder wird erkennen, dass er oder sie mehr Kraft hat, wenn er dem - unaufdringlichen - Rat mit wenigen Minuten intensiverem Atmen folgt. Monika Griefahn, Umweltministerin a. D.



Regina Bönsel

Atempause - Jetzt!

Spirituelles Stressmanagement nach Sri Sri Ravi Shankar
ca. 170 Seiten, Broschur mit Meditations-CD

€ (D) 14,95

ISBN 978-3-89901-422-8

ÜBER DIE AUTORIN



Regina Bönsel, Yoga- und Meditationslehrerin, ist eine der ersten deutschen Schülerinnen Sri Ravi Shankars und Gründungsmitglied von „Die Kunst des Lebens Deutschland e. V.“. In Europa und Russland ist sie für die Ausbildung der AOL-Seminarleiter verantwortlich. Regina Bönsel lebt und arbeitet in Frankfurt/Main und München.

ÜBER DAS WORLD CULTURE FESTIVAL

Ein Festival mit Tanz, Musik, Literatur, Yoga und kulinarischen Köstlichkeiten aus aller Welt. Das World Culture Festival (WCF) lädt Menschen aller Kulturen, Traditionen und Religionen ein, die Schönheit und die Vielfalt in der Verschiedenheit zu feiern, die Organisation feiert ebenfalls ihr 30-jähriges Bestehen. Das WCF findet vom 2. bis zum 3. Juli 2011 in Berlin statt. 100.000 Menschen aus über 150 Ländern werden erwartet.

www.worldculturefestival.org

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

ÜBER SRI SRI RAVI SHANKAR



Sri Sri Ravi Shankar, geb. 1956, ist Gründer von »The Art of Living« (AOL). AOL ist in den vergangenen 30 Jahren zu einer weltweit aktiven NGO geworden, deren Mitglieder Spirituelles Stressmanagement anbieten und humanitäre Hilfe leisten. Sri Sri spricht über seine Vision einer Welt ohne Stress und Gewalt u.a. bei den UN, auf den Weltwirtschaftsforen oder dem Evangelischen Kirchentag. Den Schwerpunkt der humanitären Projekte legt die Organisation auf das Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen. Das „Euro a Day“-Projekt ermöglicht Kindern den Schulbesuch, um den Kreislauf der Armut zu unterbinden. Das „Youth with the Vision“-Projekt bildet junge Menschen in ländlichen Regionen aus und bereitet sie somit für ein besseres Leben in der Gesellschaft vor. Ein weiterer Fokus liegt auf dem „Women Empowerment“-Programm, das Frauen in ländlichen Regionen eine Berufsausbildung und damit den Schritt in die Eigenständigkeit ermöglicht.

www.artofliving.de

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten.

Seine erfolgreichsten Autoren sind u.a. Eckhart Tolle, Neale Donald Walsch, Colin Tipping, David Deida, Willigis Jäger, Eva-Maria Zurhorst, Stephen Levine, Maharishi Mahesh Yogi, Ron Smothermon, Ramesh Balsekar und Sri Nisargadatta Maharaj.

In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft.