



Leseprobe

Ralf Bauer

Yoga

Unterwegs zu mir

Bestellen Sie mit einem Klick für 11,99 €



Erscheinungstermin: 30. September 2008

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.randomhouse.de

Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

Zum Buch

Yoga mit allen Sinnen

Ralf Bauer zählt zu den beliebtesten deutschen Schauspielern. Seine positive Lebenseinstellung verdankt der ausgeprägte Individualist vor allem seiner jahrelangen, intensiven Beschäftigung mit Yoga. Seine Yoga-DVDs sind Bestseller und haben ihm großes Renommee in der Yoga-Szene eingebracht. Für sein Buch hat er sich vier Wochen lang nach Indien zurückgezogen, um mehr über tibetisches Yoga zu erfahren. Seine Tagebuchnotizen und Fotos aus dieser Zeit sind in diesem Buch festgehalten. Zusammen mit den Yoga-Übungen, die ihm am wichtigsten sind, ist ein einmaliges, ganz persönliches Werk entstanden. Mit einem außergewöhnlichen Protagonisten, der durch seine ruhige und unkonventionelle Art beeindruckt.



© Mayk Azzato

Autor

Ralf Bauer

Ralf Bauer, 1966 in Karlsruhe geboren, wurde berühmt durch die TV-Serie »Gegen den Wind«, von der 54 Folgen ausgestrahlt wurden. Das »Handwerk« Schauspiel erlernte er an der Schauspiel- und Musicalschule »Stage School of Music, Dance and Drama« in Hamburg wie auch bei Eric Morris in Los Angeles. Nach der Rolle in der TV-Serie hatte er weiteren Erfolg in TV-Filmen wie u. a. »Tatort«, »Küsse niemals deinen Chef«, »Mama und der Millionär«, »Die Wüstenrose« und mit der Hauptrolle in der TV-Serie »5 Sterne«. Großes Interesse hat er auch für Lyrik und Literatur, ob klassisch oder modern und bringt sie anderen Menschen gerne nah. Neben seiner aufreibenden

Tätigkeit engagiert er sich sehr für soziale Projekte in Tibet, für die UNICEF und für arme Waisenkinder in Rumänien. Auf der Suche nach einem Weg zur Stressbewältigung entdeckte er Yoga. Neben dem körperlichen hat ihn aber auch der philosophische Aspekt des Yoga sehr fasziniert, mit dem er sich intensiv auseinandersetzt. Da Yoga ihm geholfen hat, seinen Alltag besser zu gestalten, die täglichen Anforderungen gelassener zu meistern, entstand der Wunsch, dieses Buch zu schreiben. Damit seine Fans und Leser von seinem Weg des Yoga profitieren können.

