



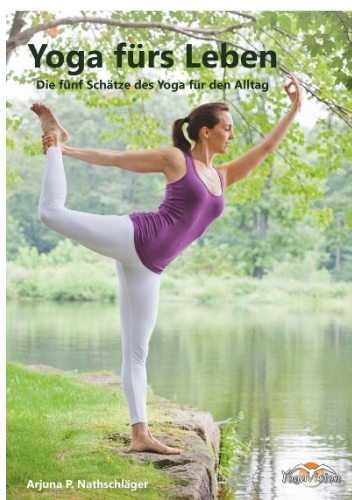
## Arjuna P. Nathschlägers zeitlose Weisheit des Yoga: Inspirierende Bücher von der Yoga-Akademie Austria

---

**Die Yoga-Akademie Austria präsentiert eine Kollektion von Büchern, verfasst vom Autor Arjuna P. Nathschläger, der zugleich als Geschäftsführer der Yoga-Akademie Austria fungiert. Diese inspirierenden Werke zeugen von Arjuna P. Nathschlägers lebenslanger Suche nach Erkenntnis und innerem Wachstum, die ihn vor drei Jahrzehnten zum Yoga geführt hat.**

Arjuna P. Nathschlägers Bücher gewähren nicht nur einen tiefen Einblick in die jahrhundertealte Wissenschaft des Yoga, sondern öffnen auch die Tore zu den vielfältigen Möglichkeiten und Wirkungen dieser faszinierenden Praxis. Durch seine Schriften strebt Arjuna P. Nathschläger danach, den Nutzen von Yoga und Meditation im täglichen Leben greifbar zu machen, indem er den Lesern praktische Hilfestellungen für ihren Alltag bietet. Diese einzigartige Sammlung verkörpert nicht nur Arjuna P. Nathschlägers persönliche Reise, sondern ist auch eine Quelle der Inspiration und des Wissens für all jene, die auf der Suche nach tieferem Verständnis von Yoga und Spiritualität sind. Die Yoga-Akademie Austria lädt die Öffentlichkeit ein, sich von der zeitlosen Weisheit dieser Bücher inspirieren zu lassen.

„Mit meinen Büchern rund um das Thema Yoga und Spiritualität möchte ich den Menschen das Tor zu den Möglichkeiten und Wirkungen der über viele Jahrhunderte gewachsenen Wissenschaft des Yoga öffnen. Ein besonderes Anliegen ist es mir, den Nutzen von Yoga und Meditation für das tägliche Leben erkennbar und zugänglich zu machen und den Lesern praktische Hilfe für ihren Alltag zu bieten. Das Schreiben ist für mich quasi ein Nebenprodukt meiner eigenen lebenslangen Suche nach Erkenntnis und innerem Wachstum, die mich zum Yoga geführt hat und die seit 30 Jahren von intensiver Yoga-Praxis begleitet wird,“ erklärt Arjuna P. Nathschläger.



### **Yoga fürs Leben**

Taschenbuch, 408 Seiten, € 22,-

Bestellbar unter [www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yoga-bücher](http://www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yoga-bücher)

Dieses Buch fasst in einfacher, klarer und vor allem praxisnaher Weise die gesamte Botschaft des Yoga zusammen. Es wird eine große Anzahl von Techniken beschrieben, die du sofort im eigenen Leben, in Beruf und Freizeit einsetzen kannst. Detailliert und leicht verständlich werden Theorie und Praxis der fünf Schätze des Yoga für den Alltag beschrieben:

1. Körperübungen
2. Richtig atmen
3. Richtige Ernährung
4. Entspannung und Meditation
5. Die geistigen Gesetze

**Unser  
Bestseller**



### **Arjuna P. Nathschlägers Worte zum Buch „Yoga fürs Leben“:**

„Yoga fürs Leben ist mein erstes Buch, geschrieben 2004 – 2006, und es gibt auch heute nichts, was ich dem Buch hinzufügen oder was ich korrigieren würde. Es versucht, die Wissenschaft des Yoga in allen ihren Facetten und Aspekten so darzulegen, dass sie für jedermann gut verständlich und vor allem nutzbar ist. Es behandelt wohl die Körperübungen des Yoga, die Asanas, ausführlich, zeigt aber gleichzeitig, dass Yoga noch viel mehr ist als Körperarbeit. Am Ende soll die Leserin und der Leser erkennen, dass Yoga ein Zusammenwirken von Übungen und geistigen Einstellungen ist, das im täglichen Leben, ausdauernd eingesetzt, Unglaubliches bewirken und verändern kann.“



### **Handbuch Meditation**

Taschenbuch 232 Seiten, € 18,-

Bestellbar unter [www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yoga-bücher](http://www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yoga-bücher)

Dieses Handbuch bietet eine Gesamtschau aller theoretischen und praktischen Aspekte der Meditation. Mit großer Klarheit und mit stetem Alltagsbezug führt der Autor zum Ziel dieses Buches, nämlich die Leserin und den Leser zur eigenen Meditationspraxis anzuregen und zu helfen, den vollen persönlichen Nutzen aus der Meditation zu ziehen.

BONUS: Audio-Download mit 8 geführten Meditationen (mp3)

### **Arjuna P. Nathschlägers Worte zum Handbuch „Meditation“:**

„Meditation ist mehr als die Augen zu schließen und zu versuchen, nichts zu denken. Mit dem Handbuch Meditation möchte ich eine Gesamtschau aller theoretischen und praktischen Aspekte der Meditation geben und zeigen, welche Rahmenbedingungen und inneren Einstellungen das Ergebnis der Meditation beeinflussen. Es ist das Ziel dieses Buches, konkrete und alltagstaugliche Hinweise zu allen Aspekten der Meditationspraxis zu geben und zu zeigen, wie regelmäßige Meditation, in ein entsprechendes Umfeld der Achtsamkeit, Stille und Reinheit eingebettet, zu ganz erstaunlichen Ergebnissen und Verbesserungen der Qualität des täglichen Lebens führen kann.“



### **Die spirituelle Schatzkiste**

Taschenbuch, 136 Seiten; € 12,-

Bestellbar unter [www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yoga-bücher](http://www.yogaakademieaustria.com/bibliothek/yoga-bücher)

Die in diesem Buch zusammengetragenen über 100 Geschichten sind Juwelen der Weisheit aus verschiedenen Traditionen und Zeitaltern. Sie sind Nahrung und Medizin für die Seele. Sie führen uns durch die Welt der persönlich-spirituellen Entfaltung, zu einer tieferen Schau unserer selbst, unserer Welt und der zugrunde liegenden geistigen Gesetze.



### **Arjuna P. Nathschlägers Worte zum Buch „Die spirituelle Schatzkiste:**

„Der spirituelle Erkenntnisprozess wird ganz wesentlich durch Erzählungen, Geschichten und Gleichnisse unterstützt. Im Lauf meiner unterrichtenden Tätigkeit im Feld des Yoga bin ich einer großen Anzahl von Weisheitsgeschichten begegnet, die ich schließlich zu einer kleinen Sammlung zusammenzustellen begann. Die spirituelle Schatzkiste kann an beliebiger Stelle aufgeschlagen werden und wird der Leserin und dem Leser durch oftmals bewegende kurze Geschichten Inspiration und Erkenntnis geben können und zum Nachdenken anregen.“

Entdecken Sie die inspirierenden Bücher von Arjuna P. Nathschläger selbst und lassen Sie sich von der Welt des Yoga fürs Leben begeistern. Wir senden Ihnen gerne ein Exemplar zum Kennenlernen zu. Wenn Sie Bücher für eine Verlosung an Ihre Leserinnen und Leser wünschen, kontaktieren Sie bitte Angelique Sturmlechner unter [presse@pr360solutions.at](mailto:presse@pr360solutions.at) oder telefonisch unter +43 6644110176. Wir freuen uns auf Ihre Anfragen und darauf, die positive Energie des Yoga mit Ihnen teilen zu können.

### **Über die Yoga-Akademie Austria:**

Die Yoga-Akademie Austria ist eine renommierte Einrichtung, die sich der Förderung einer ganzheitlichen Yogapraxis verschrieben hat. Mit einem Team von über 40 erfahrenen Yoga-Expert/innen bietet die Akademie seit 2005 Ausbildungen, Weiterbildungen, Kurse und Seminare für alle, die ihre Yoga-Reise beginnen oder vertiefen möchten. Die über 60 Aus- und Weiterbildungen gibt es an vielen Orten in ganz Österreich und online. Diese sind durch ÖCERT und Cert NÖ zertifiziert und entsprechen damit den höchsten Standards im österreichischen Erwachsenen-Bildungswesen.



### **Mehr Infos zur Yoga-Akademie Austria:**

[www.yogaakademieaustria.com](http://www.yogaakademieaustria.com)  
[www.instagram.com/yogaakademieaustria](https://www.instagram.com/yogaakademieaustria)  
[www.facebook.com/yogaakademieaustria](https://www.facebook.com/yogaakademieaustria)  
Anmeldung zum Newsletter Yoga-Impulse **HIER**

Kostenlose Yogazeitschrift: Die „YogaVision“ kommt wieder!  
Die nächste Ausgabe erscheint Anfang Mai 2024.  
Mit einem Abo sicherst du dir dein persönliches Exemplar –  
kostenlos inklusive Zusendung nach Hause! [Link zur Anmeldung.](#)



### **Pressekontakt:**

PR360 Solutions  
Angelique Sturmlechner  
Tel.: +43 664 4110176  
E-Mail: [presse@pr360solutions.at](mailto:presse@pr360solutions.at)  
[www.pr360solutions.at](http://www.pr360solutions.at)