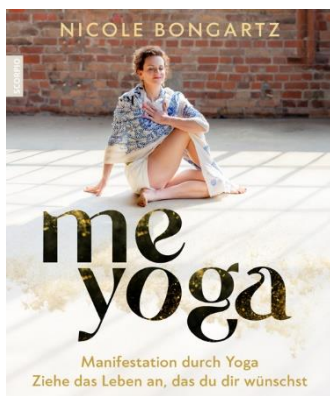


Mit Yoga zu Selbsterkenntnis und Transformation

B · U · C · H
CONTACT



Wie können Verhaltens- und Denkmuster erkannt und nachhaltig aufgelöst werden, um ein zufriedeneres und ausgeglicheneres Leben zu führen? In „**ME YOGA –Manifestation durch Yoga**“ (Scorpio Verlag) nimmt **Nicole Bongartz** ihre Leser:innen an die Hand und vermittelt Techniken, um die eigenen Potenziale zu erschließen und bewusster zu nutzen. Dabei greift sie auf die bisher einzigartige Kombination

aus Manifestation und Yoga zurück und verbindet Tradition mit modernen Methoden der Persönlichkeitsentwicklung.

In ihrem Buch verknüpft die Autorin neue Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft mit Grundsätzen zur Regulation des Nervensystems und erläutert, wie diese praktisch angewandt werden können. Die in der Yogaszene ausgezeichnet vernetzte Autorin setzt beim Unterbewusstsein der Leser:innen an und zeigt, dass alles, was man braucht, in Wahrheit schon in einem selbst liegt. Dabei dienen die eigenen Emotionen als Wegweiser und persönliche Werte als Entscheidungshilfe. Yoga wird hier als perfekte Basis für Veränderungen in allen Lebenslagen begriffen.

„ME YOGA“ liefert einen umfassenden Background zu Manifestation und Yogaphilosophie und bietet Anfänger:innen wie Fortgeschrittenen vielfältige Tools und Übungen, auch aus Breathwork und Energiearbeit. Die Autorin führt die Leser:innen durch die Fragen „Was brauche ich persönlich?“ bzw. „Was in mir will ich transformieren?“, sodass man schließlich im wahrsten Sinne verkörpert, was man sich wünscht und auf diese Weise das Leben gestaltet, das einem wirklich entspricht.

„Mein Ziel ist es, Menschen zu unterstützen, den Weg zur Selbstentdeckung einzuschlagen und ein integriertes, lebendiges Leben zu führen, das ihren tiefsten Bedürfnissen entspricht.“

Nicole Bongartz

Nicole Bongartz
ME – YOGA

Manifestation durch Yoga. Ziehe das Leben an, das du dir wünschst
Scorpio Verlag

192 Seiten, Klappenbroschur
durchgehend 4-farbig mit zahlreichen Fotos

20 x 24 cm

29,00 € (D) / 29,90 € (A)

ISBN 978-3-95803-611-6

ET: Januar 2025

PRESSEREINFORMATION

Bei Rückfragen:
BUCH CONTACT

Murielle R. Rousseau

Berliner Büro:
Tieckstr. 15
D-10115 Berlin
Fon: (0)30-99 27 95 76

Freiburger Büro:
Rosastr. 21
D-79098 Freiburg
Fon: 0761-29604-0

E-Mail:
buchcontact@buchcontact.de

Nicole Bongartz

**Autorin von
ME – YOGA
(Scorpio Verlag)**



© Hanna Witte

Nicole Bongartz ist der kreative Kopf und die Geschäftsführerin von Lord Vishnus Couch, Organisatorin der Yoga Conference Germany, Ausbilderin im Vishnus Couch Teacher Training und begleitet als ganzheitlicher Coach Menschen dabei, ganz zu sich und in ihre Kraft zu kommen. Mit ihren vielseitigen und inspirierenden Yogaklassen und Workshops gehört sie mit Sicherheit zu den buntesten Persönlichkeiten der deutschen Yogaszene. Bisher von der Autorin erschienen: „Yoga Sequencing“ (Theseus), welches mittlerweile als Standardliteratur in vielen Ausbildungen verwendet wird.

Mehr Informationen finden Sie hier: <https://www.nicolebongartz.de/>.

PRESEINFORMATION

Bei Rückfragen:
BUCH CONTACT

Murielle R. Rousseau

Berliner Büro:
Tieckstr. 15
D-10115 Berlin
Fon: (0)30-99 27 95 76

Freiburger Büro:
Rosastr. 21
D-79098 Freiburg
Fon: 0761-29604-0

E-Mail:
buchcontact@buchcontact.de