

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

dieses Buch beschreibt die wichtigsten Erkenntnisse aus mehr als 20 Jahren praktischer Erfahrung auf den Gebieten der modernen Verhaltensforschung, der ganzheitlichen Psychotherapie und des qualitätsorientierten Führungsmanagements. Die meisten Menschen und Unternehmen, die wir in dieser Zeit begleitet haben, wollten erfolgreich, gesund und glücklich sein.

Das fanden wir bemerkenswert. Und so haben wir uns auf die Suche gemacht in unseren eigenen spannenden Fachgebieten und in den fast undurchdringlichen Dschungeln uralter traditioneller und moderner Wissenschaften. Wir haben unermüdlich nach verborgenen Lösungen und Antworten geforscht und Kollegen und Experten zahllose Fragen gestellt.

Nach einigen Jahren waren wir versucht zu behaupten, dass wir endlich eine Methode gefunden hätten, die allen Menschen einen verlässlichen, fachlich fundierten Rahmen für Erfolg, Gesundheit und Wohlbefinden ermöglicht! Das war eine sehr schöne Vorstellung, die uns gut gefiel. Doch da wir ehrliche Menschen sind, mussten wir zugeben, dass nicht wir die Methode, sondern die Methode UNS entwickelt hat! Und zwar so unmerklich und leise, dass wir es zunächst gar nicht gemerkt haben. Und als wir darauf aufmerksam wurden, war es bereits zu spät. Nicht nur unsere Kunden, sondern auch wir selbst waren eindeutig gesünder, glücklicher und erfolgreicher geworden. Und zwar in dieser Reihenfolge. Merken Sie den Unterschied?

Dieses Buch ist ein praktisch und einfach anwendbares Fachbuch für Laien und Profis, das Gesundheit und Wohlbefinden als zuverlässige Basis für inspirierende Entwicklung und individuellen Erfolg ansieht.

Die beschriebene Methode berücksichtigt sowohl die grundlegenden als auch die subtilen, individuellen Bedingungen, die für ein harmonisches Gleichgewicht im Leben verantwortlich sind. Sie kombiniert auf kluge Weise traditionelles Wissen mit den neuesten Erkenntnissen aus der Neurobiologie und Kommunikationsforschung. Dabei bietet sie erfreulich viel Freiraum und ganz persönliche Entwicklungsmöglichkeiten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren.

Uma Ewert und Klaus Ewert

*Wohin kommt man durch Yoga?
»Man hat sich von sich selbst entfernt,
und Yoga bringt einen zurück zu sich selbst.
Das ist alles.«*

T.K.V. Desikachar
