

Alira Fay

BEWUSST MALEN

Yoga
Göttinnen



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2015 Verlag «Die Silberschnur» GmbH

ISBN: 978-3-89845-531-2

1. Auflage 2016

Illustrationen: © anvino, www.fotolia.com
Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim
Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag «Die Silberschnur» GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Vorwort des Verlags

Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.

Pablo Picasso

Der Alltag mit all seiner Hektik, seinem Stress und seinen hohen Anforderungen scheint uns manchmal zu erdrücken. Wir sehnen uns nach etwas Ruhe, nach Entspannung, nach einer Möglichkeit Kraft zu tanken.

Yoga-Übungen sind ein ganz wunderbares Mittel, um zu sich selbst zu kommen und wieder zu Kraft und Energie zu gelangen.

Auch mit einem Ausmalbuch gönnen Sie sich eine kleine Auszeit vom geschäftigen Betrieb des Alltags. Wann immer Ihnen danach ist, wann immer Sie ein bisschen Ruhe und Kraft benötigen, nehmen Sie einfach das Buch in die Hand, die Stifte, die Sie mögen, und malen Sie los. Beim Ausmalen können Sie die Welt um sich herum vergessen, sich ganz auf das konzentrieren, was Sie gerade erschaffen und einfach in den Bildern versinken.

Dieses Buch ist eine Hommage an die Weiblichkeit – denn in jeder Frau steckt eine Göttin! Hier finden Sie über 30 wunderschöne Yoga-Göttinnen, die zum Kolorieren und zum Kreativwerden einladen. Begeben Sie sich auf eine Entdeckungsreise zu Ihrer eigenen Weiblichkeit, die Sie zu neuen inneren Räumen führt und Sie mit der unendlichen Weisheit und Stärke des weiblichen Herzens verbindet. Erleben Sie die wunderbare Kraft der Weiblichkeit, indem Sie die Göttinnen dieses Buches mit Farbe zum Leben erwecken.

Lassen Sie sich bewusst auf die Bilder ein und versinken Sie beim Ausmalen ganz in der märchenhaften Welt, die Sie umgibt. Verwenden Sie Farben, mit denen Sie sich wohlfühlen, und den-

ken Sie an nichts anderes mehr als an das Ausmalen der Bilder. Dies macht den Kopf frei, verhilft zu innerer Ruhe und bringt positive Energie.

Jedes Bild in diesem Buch wird von einem kleinen Spruch begleitet, der als Inspiration und Anregung dienen soll. Wenn Sie mögen, können Sie im Notizbereich unter dem Text Ihre eigenen Gedanken und Gefühle aufschreiben und sich diese später gemeinsam mit dem ausgemalten Bild ansehen.

Beim Malen selbst sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Greifen Sie einfach zu Buntstift, Filzstift, Wasser- oder Aquarellfarben und lassen Sie sich treiben von den Farben, die sich Ihnen bieten. Sie benötigen zum Ausmalen keine besonderen Kenntnisse, kein ausgeprägtes Maltalent oder irgendwelche Vorkenntnisse – alles, was Sie brauchen, ist in Ihnen. Wecken Sie mit einem bunten Stift die Kreativität, die in Ihnen schlummert und lassen Sie ihr freien Lauf. Sie werden sehen, dass dies nicht nur eine Menge Spaß macht, sondern negative Gefühle und Stress einfach verschwinden lässt und Sie mit einem Gefühl von Wohlergehen und innerer Ruhe erfüllt.

Entdecken Sie daher jetzt den wohltuenden Zauber des Ausmalens und entdecken Sie die Göttin auch in Ihnen selbst. Seien Sie verspielt und kreativ! Lassen Sie Ihr Herz kommunizieren und Ihre Farben blühen. Sie werden überrascht sein, was das alles auslösen kann ...

Wir wünschen Ihnen viel Freude damit!

Der Weg des Yoga ist einzigartig.
Yoga ist einzig und alleine eine Erfahrung,
und die muss man erleben, um sie zu kennen.

Patanjali



Es gibt eine Vollkommenheit tief inmitten alles Unzulänglichen.

Es gibt eine Stille, tief inmitten aller Ratlosigkeit.

Es gibt ein Ziel, tief inmitten aller weltlichen Sorgen und Nöte.

Buddha



Regelmäßige Yoga-Übungen helfen,
der Hektik des Alltags gelassen
und standhaft entgegenzutreten.

Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar



Willst du wissen, wer du warst,
so schau, wer du bist.
Willst du wissen, wer du sein wirst,
so schau, was du tust.

Buddha

