

## PRESSEMITTEILUNG

Anjali und R. Sriram  
**Heilende Klänge des Veda**  
Mantras zur Entspannung und  
Meditation



weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## Innehalten mit dem ältesten Heilmittel der Welt

R. Sriram, indischer Yoga-Lehrer in der Tradition von Krishnamacharya und T. K. V. Desikachar, und seine Frau Anjali Sriram, Tänzerin in der Tradition des klassischen indischen Tanzes, haben wieder ein Buch geschrieben: „Heilende Klänge des Veda“ - Mantras zur Entspannung und Meditation, begleitet von einer CD. Wer schon immer der Meinung war, weniger ist mehr, wird von diesem Buch begeistert sein. Das Ehepaar Sriram nimmt sich der heilsamen Wirkung von Mantras an, sowohl ihrer Bedeutung in der vedischen Philosophie als auch der Praxis, mit der dieses alte Wissen über Heilgesänge in unser Alltagsleben integrieren können.

Anjali und R. Sriram sind großartige Kenner der indischen Philosophie und haben sich deshalb bewusst auf 13 Mantras zu unterschiedlichen Lebensthemen beschränkt. Intensiv und regelmäßig ausgeführt, halten Sie eine konzentrierte, über einen längeren Zeitraum praktizierte Auswahl für wesentlich wirksamer als ein Vagabundieren im reichhaltigen Repertoire der Mantras, das überfordern würde.

In einer sehr poetischen Sprache erfährt der Leser, dass Mantras viel älter sind als die uns bekannten Religionen, warum Mantras so wirksam sind und dass allein schon die richtige

Formung des Lauts im Mundraum nachweislich Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Ihre Erklärung: „Der Übende kann sich dann als ein kleines Rad im einem großen Geschehen, in dem es mitzuschwingen gilt, wahrnehmen. Das allein gibt ihm Kraft, um in einer Welt und Gesellschaft zu bestehen, die aus der Balance geraten ist.“

Aus dem Klang oder Wort entstand die Welt. Und der Klang gehört auch beim Menschen zu einem wichtigen Kommunikationsmittel. Leider haben wir die Bedeutung des bloßen Klangs weitgehend verloren und meinen, dass er nur zum Transport des Inhalts dient. Dieses Buch bringt dem Leser bzw. dem Hörer die heilende Wirkung eines richtig rezitierten und passenden Mantras wieder näher - **Klang wirkt und heilt.** Unter dem richtigen Motto einen Heilgesang für sich auszuwählen, ihm zu lauschen, vielleicht dazu die richtige Handhaltung als Mudra und die passende Geisteshaltung einzunehmen, kann ein aufgebrachtes und aus der Balance geratenes Gemüt in die Balance zurückzuführen.

Die liebevolle, poetische Übersetzung des jeweiligen Mantras durch Anjali Sriram - sie spricht sie auch auf der CD - zeugen von ihrem umfangreichen Wissen und großem Einfühlungsvermögen. Das Buch kann als **Inspirationsquelle und zum Innehalten in hektischen Zeiten** gelesen werden - und die CD eignet sich hervorragend zur Meditation oder für die Yogastunde.



Anjali und S. Sriram  
**Heilende Klänge des Veda**  
Mantras zur Entspannung und Meditation  
ca. 80 Seiten, Broschur mit CD  
€ (D) 16,95  
ISBN 978-3-89901-457-0  
Auch als E-Book erhältlich

## ÜBER DIE AUTOREN



**Anjali Sriram** hat an der Khalakshetra-Tanzakademie in Chennai Indischen Tanz studiert und ist in Indien, in den USA, Japan und Europa als Tänzerin aufgetreten. Sie unterrichtet Indischen Tanz und praktiziert auch seit vielen Jahren Yoga.



**R. Sriram**, in Mayuram, Indien, geboren, ist Schüler von T.K.V. Desikachar und unterrichtete mehrere Jahre am Krishnamacharya Yoga Mandiram in Chennai (Madras). Seit 1987 lebt er mit seiner Familie in Deutschland. R. Sriram leitet seit Jahren Aus- und Weiterbildungen für Yogalehrende und Fortbildungen für die therapeutische Anwendung von Yoga.

[www.sriram.de](http://www.sriram.de)

## ÜBER DEN VERLAG

Gegründet wurde Theseus 1975 von Silvius Dornier, um anspruchsvollen Texten aus den Themenbereichen Buddhismus und Fernöstlicher Weisheit eine Plattform zu bieten. Große Lehrer wie Thich Nhat Hanh und der Dalai Lama gehören zu den bekanntesten Autoren des Verlages

Die Marke „Theseus“ bereichert das Verlagsgefüge der J.Kamphausen Mediengruppe\* um essentielle Titel zu Buddhismus, Yoga und östlicher Spiritualität. Die inspirierenden Sachbücher und Ratgeber verbinden Anspruch mit einer guten Lesbarkeit und unterstützen die Leser durch die Vermittlung von Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken in ihrer eigenen Lebenspraxis. Dafür schöpft der Verlag aus dem reichen Erfahrungsschatz von zeitgenössischen Lehrern und Lehrerinnen aus verschiedenen fernöstlichen Weisheitstraditionen. Die Titel fühlen sich dem Grundsatz von Theseus verpflichtet: Dem Leben Tiefe geben.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 20 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

## PRESSEKONTAKT

Andreas Klatt  
Presse & Öffentlichkeitsarbeit  
J.Kamphausen | Mediengruppe  
Stapenhorststraße 20  
33615 Bielefeld  
Fon +49 (0)521 56052 230  
Fax +49 (0)521 5605229  
[andreas.klatt@j-kamphausen.de](mailto:andreas.klatt@j-kamphausen.de)

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
<http://weltinnenraum.de/cms/presse.html>