

Najaar 2019

S A M S A R A

Sterk in tijdloze en eigentijdse boeken!





*Een radicaal nieuwe benadering van het loslaten van angst
en de ontdekking van duurzame vrede*

Corinne Zupko

Van angst naar liefde

De Cursus in Wonderen in de praktijk!

In *Van angst naar liefde* beschrijft de auteur het proces waarmee zij zichzelf aan haar haren uit de paniek heeft getrokken en een bestaan heeft verworven dat vrij is van angst. De spirituele oefeningen die haar van haar angst hebben bevrijd, komen uit *Een cursus in wonderen*.

De *cursus* behelst een systeem om onze gefixeerde, angstige perspectieven los te maken, zodat we de vrede die al in ons is opnieuw kunnen ontdekken.

Dit boek biedt nieuwe manieren om naar de wereld te kijken en praktische strategieën om ons bewustzijn van vrede te herstellen. Het verkent onze collectieve gevoeligheid voor angst en de helende stappen die ons kunnen helpen angst te ontcrachten. Tevens geeft de auteur praktische technieken om af te rekenen met de talrijke manieren waarop angst in het bestaan de kop opsteekt.

Volgens *Een cursus in wonderen* zijn wonderen verschuivingen in perceptie. Dit boek legt de nadruk op deze mogelijke verschuivingen, want als we gevangen zitten in de angst, moeten we leren onze perceptie te veranderen. Die verschuivingen kunnen cruciaal zijn om verlichting te vinden van de ziekmakende angst.

Corinne Zupko is afgestudeerd Educational Specialist met de nadruk op counseling en meditatie, heeft een MA-counseling en een BA psychologie. Corinne is *motivational* en *keynote speaker*, gecertificeerd *Professional Counselor* in de staat New Jersey, adjunct-hoogleraar van de counseloropleiding, gecertificeerd coach en leraar *Mindfulness-Based Stress Reduction*.



€ 23,90

256 pag./pb
Formaat 15 x 23 cm
Oorspronkelijke titel
From anxiety to love
Vertaald uit het Engels door
Bob Snoijink
ISBN 978-94-92995-29-2
NUR 770/728
Verschijnt 25 oktober





 ook verschenen bij Samsara

Amy Brown

Positief over borstvoeding

Alles wat je nodig hebt om je baby met vertrouwen te voeden

Zodra je zwanger bent, wordt iedereen om je heen opeens een deskundige – vooral als het gaat om hoe je je baby moet voeden. Het is makkelijk om overspoeld te worden door tegenstrijdige adviezen, mythen en overdreven verhalen.

Positief over borstvoeding doorbreekt de praatjes en geeft je heldere, goed onderbouwde informatie zonder oordelen of gepreek, om je te helpen zelf de juiste keuzes te maken voor jou en je baby. Het boek zal je:

- helpen te begrijpen hoe borstvoeding werkt
- tips geven om je voor te bereiden op de komst van je baby
- helpen overeind te blijven staan in die eerste maanden
- steunen, zodat er ook oog voor jou is terwijl jij voor je baby zorgt
- je wijzen op oplossingen als er uitdagingen opdoemen
- je de weg wijzen bij het voeden in het openbaar, bij je terugkeer naar werk, en zelfs bij het herontdekken van een glas wijn.

Het boek staat boordevol ervaringsverhalen en advies van moeders en deskundigen omtrent het geven van borstvoeding. Er zijn handige hoofdstukken over kunstvoeding en bijvoeden, die de riedeltjes van adverteerders doorbreken en je de feiten geven die je nodig hebt om te kiezen en om poedermelk veilig te gebruiken.

Dit boek belooft je niet dat het makkelijk wordt, en het staat ook niet midden in de nacht voor je op. Maar het wapent je met de kennis en goede moed die je nodig hebt om je baby vol vertrouwen te voeden.

De schoonheid van dit boek zit niet alleen in de toegankelijkheid. Het is gebaseerd op sterke bewijzen en krachtige verhalen van vrouwen!

Het is het boek waar veel vrouwen op gewacht hebben: echte ervaringen van deskundigen op alle terreinen, onderwerpen die vaak worden gemist in andere borstvoedingsgidsen en dus een perfect begin van de reis op het pad van de borstvoeding.



€ 24,90

448 pag./pb

Formaat 15 x 23 cm

Oorspronkelijke titel

The Positive Breastfeeding Book:

Everything you need to feed your

baby with confidence

Vertaald uit het Engels door

Minou op den Heuvel

Redactie Annemiek Verbeek

ISBN 978-94-92995-32-2 NUR 850

Verschijnt 8 november



9 789492 995322



Lao Tse

Tao Te Tsjing

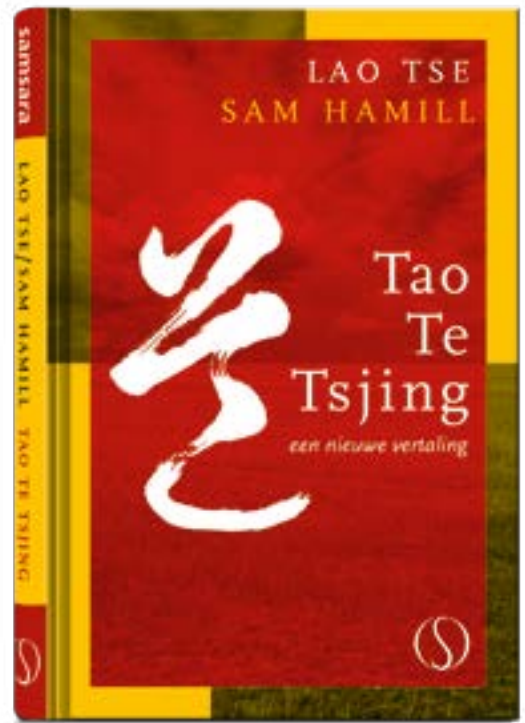
In een bewerking van Sam Hamill
Geïllustreerd door Kazuaki Tanahashi

Tijdloze wijsheid om eindeloos te herlezen!

De *Tao Te Tsjing*, meer dan 2000 jaar geleden geschreven door Lao Tse, is een van de meest vertaalde boeken ooit. Dit komt omdat Chinese karakters niet letterlijk om te zetten zijn in een westerse taal.

De kracht van Sam Hamills vertaling zit hem in het feit dat hij de tekst zo poëtisch mogelijk uit het Chinees heeft vertaald. Daardoor is deze vertaling van de *Tao Te Tsjing* dicht bij de originele Chinese tekst gebleven. Het resultaat is een prachtige polyinterpretabele vertaling die je uitnodigt om deze tekst keer op keer weer te lezen en te overdenken.

Speciaal voor dit boek heeft de kunstenaar en kalligraaf Kazuaki Tanahashi een aantal prachtige Chinese karakters geschilderd.



€ 12,95

128 pag./geb.
Formaat 10 x 15 cm
Oorspronkelijke titel
Tao Te Ching A New Translation
Vertaald uit het Engels door
Prema van Harte
ISBN 978-94-92995-28-5
NUR 728
Verschijnt 15 oktober



Aantrekkelijke aanbieding!



9 789492 995285



Met behulp van
de radicale mindfulness en
praktische hulpmiddelen in
deze verhelderende gids, leer je
om je angsten en overtuigingen
te observeren, accepteren
en onderzoeken.

Nic Higham

Leef het leven dat je bent

Eenzaamheid in een nieuw daglicht!

Als eenzaamheid de grote ziekte van de moderne tijd is, dan is dit hartstochtelijke pleidooi voor zelfliefde, het broodnodige medicijn.

‘Leef het leven dat je bent’ weeft psychologie, oude wijsheid en eerlijke persoonlijke reflecties samen tot een samenhangend en inspirerend geheel. Ook als je geest niet alle ideeën in dit boek kan bevatten, zal je hart de waarheid ervan voelen.’

– Jeff Foster

De auteur onderzoekt het hedendaagse dilemma rond eenzaamheid. Hij laat zien dat dit wortelt in onze overtuiging dat we allemaal afgescheiden individuen zijn, gebonden aan onze persoonlijke beperkingen. Met behulp van de radicale mindfulness en praktische hulpmiddelen in deze verhelderende gids, leer je om je angsten en overtuigingen te observeren, accepteren en onderzoeken, waardoor je gevoel van verlorenheid en eenzaamheid plaats kan maken voor een liefdevolle staat van verbondenheid met alles en iedereen.

Nic Higham is een gecertificeerd psychotherapeut, gespecialiseerd in meerdere methoden. Hij werkt voor een landelijke, justitiële liefdadigheidsorganisatie in Groot-Brittannië, hij leidt projecten binnen ziekenhuizen die hun geestelijke gezondheidsaanbod willen verbeteren en is mindfulnessleraar aan een recovery college.



€ 22,90

208 pag. / geb.

Formaat 12,5 x 20 cm

Oorspronkelijke titel

Living the life that you are

Vertaald uit het Engels door

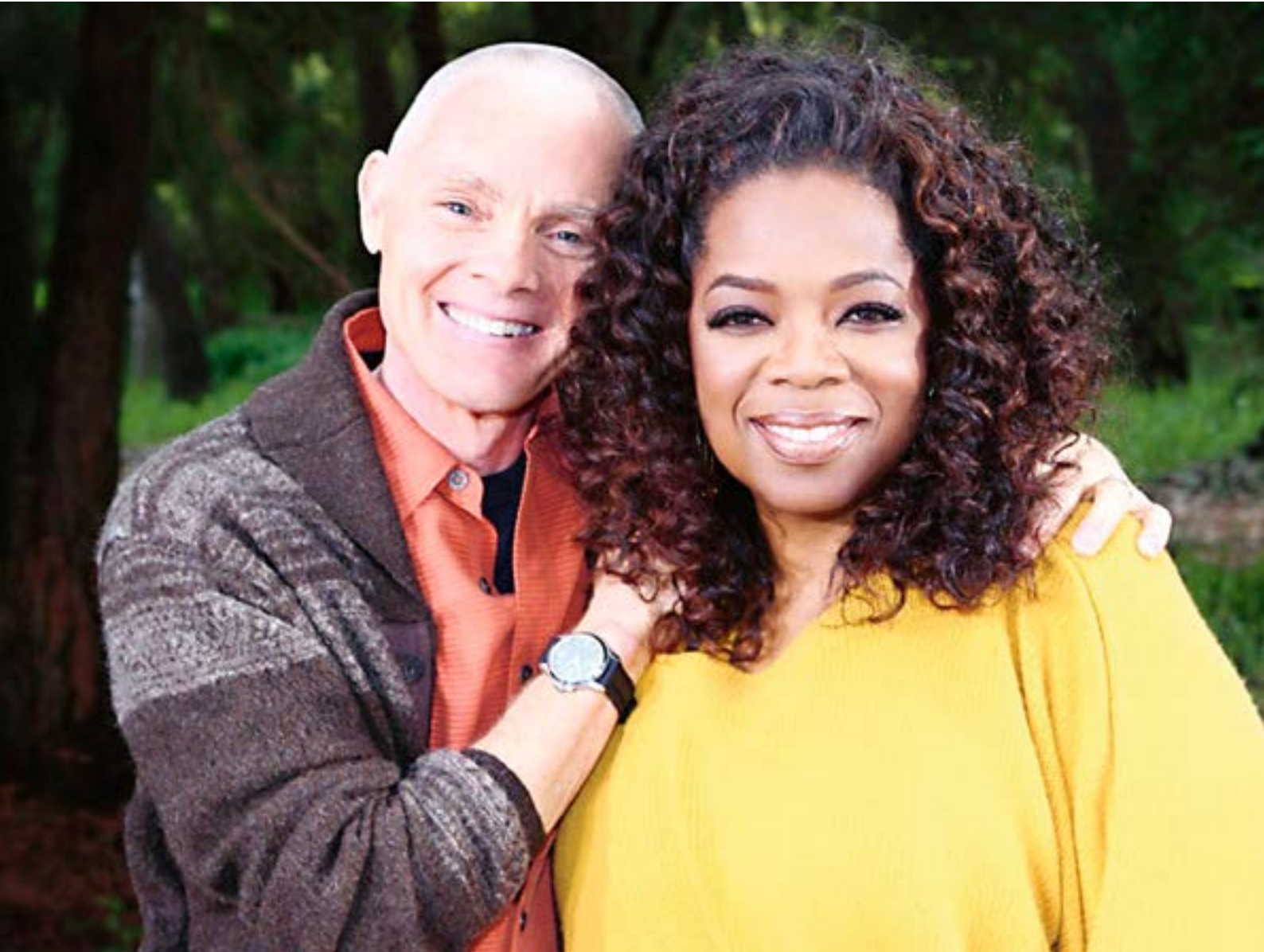
Ronald Hermesen

ISBN 978-94-92995-25-4

NUR 728

Verschijnt 15 oktober





Adyashanti

Ware meditatie

Een tijdloze en actuele titel voor de aantrekkelijke prijs van

10,00
euro!

Adyashanti is een van de grote sprekers en auteurs op het gebied van de non-duale ervaringen en verdient meer aandacht van een breder publiek.

In de veertien jaar dat hij Zen bestudeerde merkte Adyashanti dat zelfs de meest doorgewinterde mediterenden de beoefening van meditatie gebruiken als een doel, in plaats van een middel tot een doel. Wat zou er gebeuren als alles er van jou mag zijn zoals het is? Als je de behoefte aan controle opgeeft en in plaats daarvan alles wat zich voordoet op elk moment omarmt?

In dit boek laat hij de lezer ervaren dat je je alleen open kunt stellen voor de kunst van Ware meditatie (het verblijven in je natuurlijke staat), wanneer je alle technieken en ook het idee van jezelf, als mediterende laat varen.

Het doet er niet toe of de lezer pas met meditatie is begonnen of dat men al lang gemediteerd heeft. Wat ertoe doet is de houding waarin we het proces van meditatie benaderen. Het belangrijkste is dat we met een open mindset aan meditatie beginnen, een gesteldheid die oprecht en onschuldig is, waarmee ik een houding bedoel die niet gekleurd is door het verleden, of door wat we over meditatie hebben gehoord. We moeten het begrip meditatie fris en onbevangen benaderen.

Bij Samsara verschenen van Adyashanti:

Jezus de mysticus

Genade

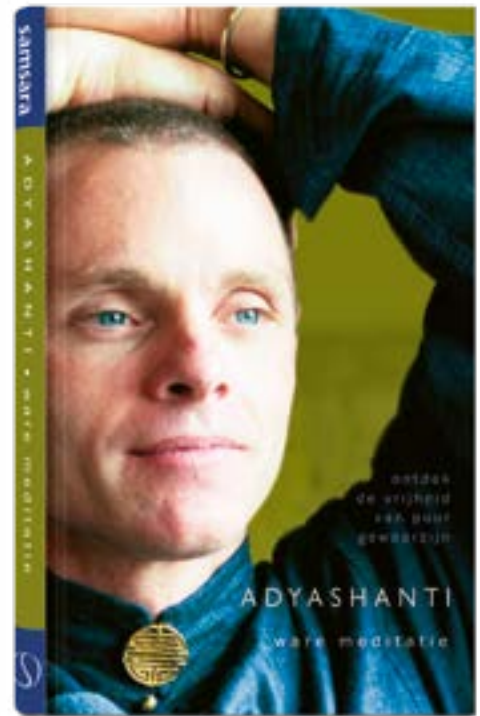
Het einde van je wereld

De weg van bevrijding

Niets is belangrijker

Dansende leegte

Ontwaken, het zal je maar gebeuren



€ 10,00

112 pag./geb.

Formaat 12,5 x 20 cm

Oorspronkelijke titel

True Meditation

Vertaald uit het Engels door

Prema van Harte

ISBN 978-90-77228-71-5 NUR 728

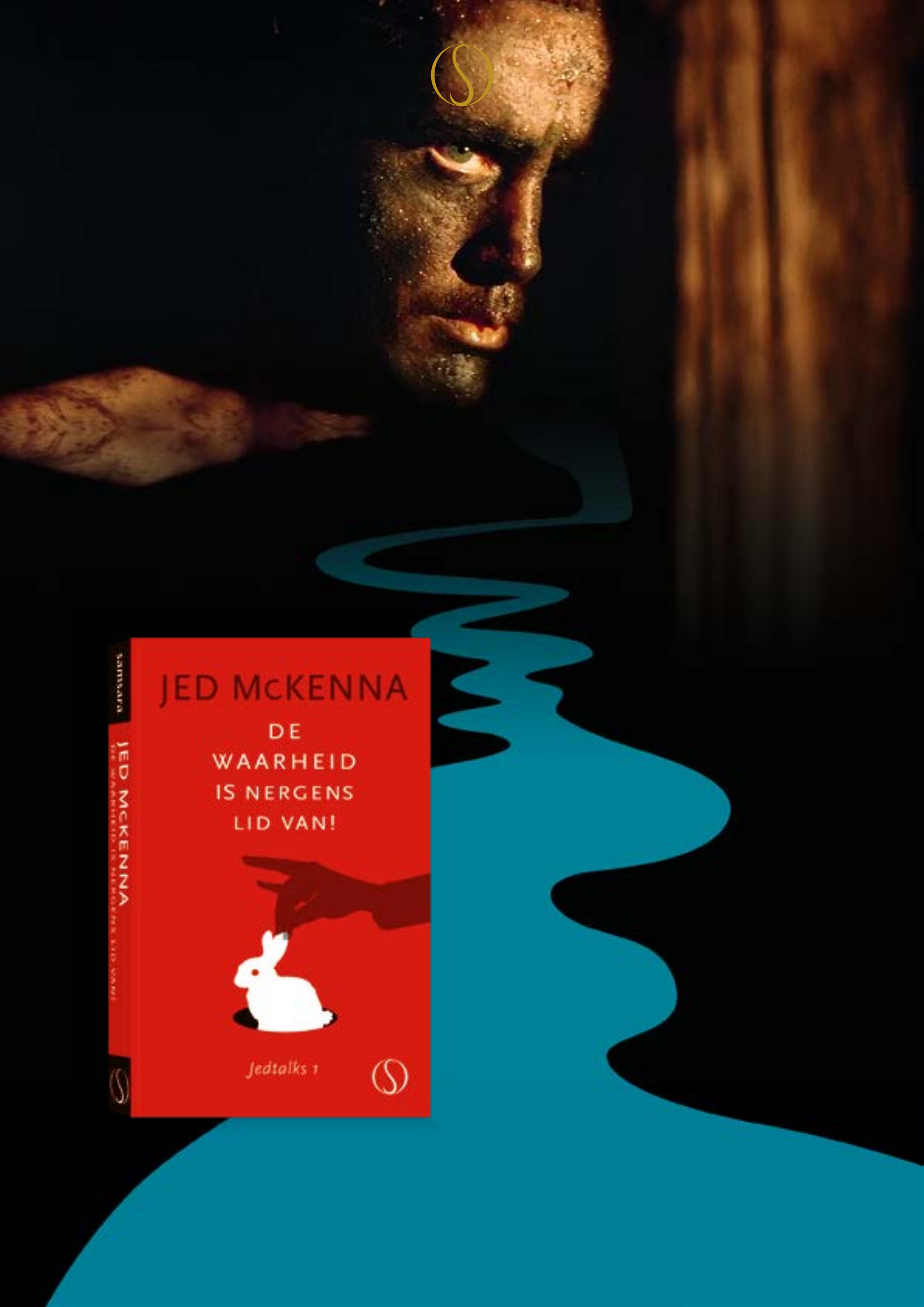
Reeds verschenen.

Actieperiode van

1 okt t/m 31-12-2019



9 789077 228715



Jed McKenna

Apocalypse Now

Jed Talks 2

‘McKenna’s boeken worden al jarenlang door een groep lezers herkend als *mind blowing*! De boeken zijn geschreven voor mensen die genoeg hebben van de hele spirituele mallemolen en er klaar voor zijn om de realiteit van het proces van het wakker worden te ondergaan. De teksten kunnen schokken, wakker schudden, ontroeren, confronteren en misschien zelfs wel ‘verlichten’, maar koud laten zullen zij niemand.

In *Apocalypse Now* maakt hij, zoals vaak in zijn boeken, korte metten met de hele spirituele santenkraam en loze beloftes die daar vaak bij horen. Maar als je echt geïnteresseerd bent in de aard van verlichting, de waarheid en zelfrealisatie vergeet dan alles wat je gelezen hebt en wat je is geleerd. Blaas het spel van het ego in één klap op en laat het leven zichzelf leven!

Reeds eerder verschenen bij Samsara:

Theorie van alles

Spirituele oorlogvoering

Spiritueel incorrecte verlichting

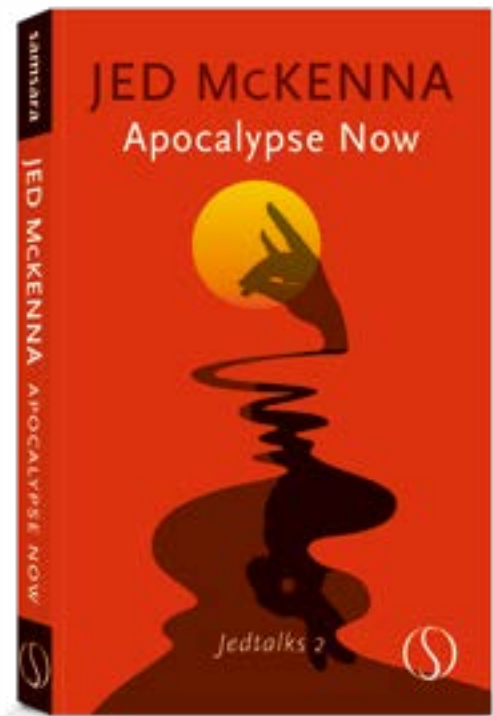
Notities

De waarheid is nergens lid van!

Spirituele verlichting? Vergeet het maar!

Droomstaat

Spel zonder einde



€ 12,50

Ca. 120 pag./pb

Formaat 12,5 x 20 cm

Oorspronkelijke titel

Jed Talks #2: *Away from the Things of Man*

Vertaald uit het Engels door

Maggy Wishaupt

ISBN 978-94-92995-230

NUR 728

Verschijnt 1 oktober 2019



9 789492 995230



Zelfs voordat ik kinderen had wist ik dat een ouder zijn zowel uitdagend als belonend zou zijn. Maar ik wist het niet echt. Ik wist niet hoe uitgeput je kon worden, hoe dom je je kon voelen, of hoe ik, elke keer als ik aan het einde van mijn Latijn was, op een of andere manier nog door moest zien te gaan.

Ik begreep niet dat je kinderen zo hard kunnen schreeuwen dat je burens de kinderbescherming willen bellen, alleen maar omdat je voor het avondeten de verkeerde soort pasta hebt gekookt.

Ik besepte niet dat de intense ademhalingsoefeningen die moeders leren op zwangerschapscursus pas van pas komen als het kind allang niet meer in de buik zit.

Alfie Kohn

Onvoorwaardelijk ouderschap

Van belonen en straffen naar liefde en redelijkheid

Vraag het een willekeurige ouder en ze zullen zeggen dat ze onvoorwaardelijk van hun kind houden. Onvoorwaardelijk van je kinderen houden is voor veel ouders vanzelfsprekend, onvoorwaardelijk opvoeden is in de praktijk een stuk lastiger!

Onvoorwaardelijk ouderschap laat je nadenken – flink – over het soort relatie dat je met je kind wilt hebben, over je prioriteiten als ouder, en over hoe je veel fouten van je voorgangers kunt voorkomen. Het is zonder twijfel een van de meest overtuigende werken op het gebied van opvoedkunde. In het belang van jezelf en je kind... lees het!

‘Geestig en tot nadenken stemmend... Dit levendige boek zal ouders die de baas willen zijn zeker op de kast jagen. Maar zij die zoeken naar alternatieve methoden om zelfverzekerde, geliefde kinderen op te voeden zullen Kohns boodschap enthousiast omarmen.’
– Publishers Weekly

Dit boek is een geschenk voor ouders! Gewapend met een schat aan onderzoek, legt Alfie Kohn de schade van breedgedragen disciplinerende gewoontes bloot en biedt talloze krachtige alternatieven waarmee kinderen hun meest bedachtzame, zorgzame en verantwoordelijke zelf worden.

Al jaren een standaardwerk, nog steeds prikkelend en stimulerend. Biedt praktische alternatieven voor de verleidelijke tactieken om onze kinderen zich te laten gedragen. Het vraagt je om je basale aannames over ouder-kindrelaties opnieuw te beschouwen.

Een beetje menselijkheid is zoveel kostbaarder dan alle regels van de wereld.
– Jean Piaget



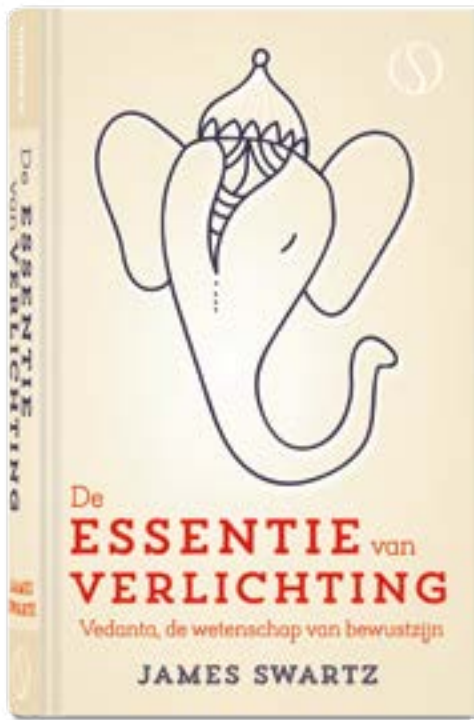
€ 24,90

320 pag./pb
Formaat 15 x 23 cm
Oorspronkelijke titel
Unconditional Parenting
Vertaald uit het Engels door
Minou op den Heuvel
ISBN 978-94-92995-31-5
NUR 850
Verschijnt 15 november



James Swartz

De essentie van verlichting



€ 23,90

288 pag./geb.

Formaat 12,5 x 20 cm

Oorspronkelijke titel

The Essence of Enlightenment

Vertaald uit het Engels door

Wis Soetewey

Redactie Justus Kramer Schippers

ISBN 978-94-92995-26-1

NUR 728

Versijnt 30 oktober

De essentie van verlichting kan voor de lezer een kristalhelder pad zijn naar een blijvend begrip van onze ware identiteit. Het is in een heldere stijl geschreven, zodat de wetenschap van zelfonderzoek zeer toegankelijk voor de eigentijdse lezer wordt. Als zodanig is dit boek voor iedereen die op zoek is naar de essentie van ons bestaan, zowel verhelderend als grondend.

De kern van de Vedanta-traditie waarop de auteur zijn boek baseert, lijkt tijdloos. Ze werd enkele duizenden jaren voor het christelijke tijdperk onthuld en sindsdien ontwikkelde deze traditie zich geleidelijk verder als middel tot verlichting. Ook in deze tijd is zij nog immer springlevend en zijn er vele sprekers en geïnteresseerden! Het brengt de eigentijdse lezer terug naar de essentie van het bestaan en leert de beperktheid van de persoonlijkheid herkennen.

James Swartz geeft seminars over de wetenschap van zelfonderzoek, bekend als Vedanta in Amerika, Zuid-Afrika, Europa en India. Hij studeerde aan de Lawrence Universiteit in Appleton, Wisconsin en de Universiteit van Californië in Berkeley voordat hij zijn plek vond in het bedrijfsleven. Als zakenman was hij heel succesvol, maar in 1967 ervoer hij een grootse openbaring, waarna hij dat pad achter zich liet. In plaats daarvan vertrok hij op een spirituele reis naar India, op zoek naar het pad naar verlichting.



9 789492 995261

Justus Kramer Schippers

Wie denk je dat je bent?

Deze uitgave is een nieuwe en uitgebreide editie van *Leven vanuit neutraliteit*. De eerste druk verscheen in 1997 en maakte de oosterse filosofie Advaita Vedanta toegankelijk voor de westerse geest. De auteur heeft de oorspronkelijke tekst bewerkt en uitgebreid.

De non-dualistische en niet-oordelende kijk op de grote problemen van het leven spreekt kennelijk een grote groep lezers aan, hetgeen een constante vraag naar dit boek verzekert.

Wie denk je dat je bent? is het vertrekpunt van een zoektocht naar wie of wat jij 'echt' bent. Op basis van onweerlegbare, logische argumenten wordt de gedachte ontkracht dat je een lichaam bent met bewustzijn. Zodra herkend en erkend wordt dat je onmogelijk je lichaam kunt zijn, wordt de sluier van de illusie weggenomen en krijg je helder zicht op wie jij 'echt' bent. Dan blijkt: je hebt gevonden wat je nooit kwijt bent geraakt!

Definitief wordt afgerekend met schuldgevoel, vrije wil, religieuze dogma's, reïncarnatie en de vergeefse pogingen in de wereld waarheid te vinden.

Wie denk je dat je bent? is direct, radicaal, soms confronterend maar bovenal kristalhelder.



€ 19,90

Ca. 160 pag./geb.

Formaat 12,5 x 20 cm

ISBN 978-94-92995-24-7

NUR 728

Versijnt 7 oktober



9 789492 995247



Randall de Sève - Pamela Zagarenski

Zola heeft een olifant

Soms kan het maken van vrienden een reuze probleem zijn! Zeker als je aan alles merkt dat je nieuwe buurmeisje al een olifant als vriendje heeft.

Kinderen vinden het heerlijk om verrast te worden. Want wat komt er uit die hele grote doos? Waar komt dat gebonk vandaan?

Levendige pagina's met een prachtige illustratietechniek van de meer dan eens gelauwerde illustrator, maken van dit prentenboek een juweeltje. Verrassende en surrealistische beelden viert op uitbundige wijze het plezier van het vinden van een nieuw vriendje voor Zola!

Kijk- en voorleesplezier in optima forma!



€ 13,90

32 pag. / gebonden

Formaat 24 x 28,5 cm

Oorspronkelijke titel

Zola's Elephant

Vertaald uit het Engels door

Meinhard van de Reep

ISBN 978-94-92995-35-3

NUR 280

Verschijnt 15 oktober





Matthew Farina

Geïllustreerd door Doug Salati

Vos heeft niets te vertellen

De jonge vos schrikt van de schoolopdracht om een verhaal te vertellen over zijn verzameling, want hij heeft helemaal geen verzameling! De andere dieren uit de klas hebben van alles, knikkers, speelkaarten, linten, munten, maar Vos heeft niets.

Verdrietig rent hij naar huis, waar zijn vader hem troost en hem meeneemt naar het bos, op zoek naar een verzameling.

Vos wil geen spinnen of zware stenen, maar toch schenkt het bos hem een prachtige verzameling, met allerlei kleuren en vormen.

De eenvoud en de schoonheid van de natuur zijn de leidraad in het verhaal, het samen delen van de verzameling van Vos, maakt het verhaal rond!

Vertederend verteld en sfeervol geïllustreerd!



€ 13,90

32 pag. / gebonden

Formaat 26, 5 x 26 cm

Oorspronkelijke titel

Lawrence in the Fall

Vertaald uit het Engels door

Meinhard van de Reep

ISBN 978-94-92995-36-0

NUR 280

Verschijnt 25 oktober





Daniel Frost

Een walvis zo groot als...

Hun vader vertelde altijd over een walvis die wel zes keer zo groot was als hun huis en die een geluid kon maken waarvan je botten konden breken. Die walvis, zei vader, zwom ooit rondom hun huis in het hoge koude Noorden.

Maar Kai en Sverre hadden de walvis nog nooit gezien of gehoord! Toch moest Sverre iedere dag aan de walvis denken en uren- en dagenlang tuurde hij over de zee en de ijzige vlaktes in de hoop de walvis te zien of te horen.

Als Kai op een dag verdwaalt op het smeltende ijs en Sverre hem niet kan helpen, komt er hulp vanuit de zee!

De fraai gestileerde illustraties geven de sfeer en de leegte van het ijzige hoge Noorden perfect weer.



€ 13,90

32 pag./gebonden

Formaat 24 x 26,5 cm

Oorspronkelijke titel

The Children and the Whale

Vertaald uit het Engels door

Meinhard van de Reep

ISBN 978-94-92995-37-7

NUR 280

Verschijnt 1 november



9 789492 995377



Yoga en meditatie zijn eeuwenoude en beproefde methoden en de behoefte hieraan is nog nooit zo groot geweest. Geen wonder dat miljoenen mensen innerlijke rust zoeken in meditatie.

Phakchok Rinpoche en Erric Solomon

Onverstoorbaar geluk

Nieuwe, speelse wegen naar gelukkig zijn

Als we eerlijk naar onszelf kijken, moeten we erkennen dat onze geest zich gedraagt als een wilde aap. Als hij de kans krijgt, springt hij voortdurend alle kanten op, dan hierheen, dan daarheen. Hoe kunnen we daar meer beheersing over krijgen? Yoga en meditatie zijn eeuwenoude en beproefde methoden en de behoefte hieraan is nog nooit zo groot geweest. Geen wonder dat miljoenen mensen innerlijke rust zoeken in meditatie.

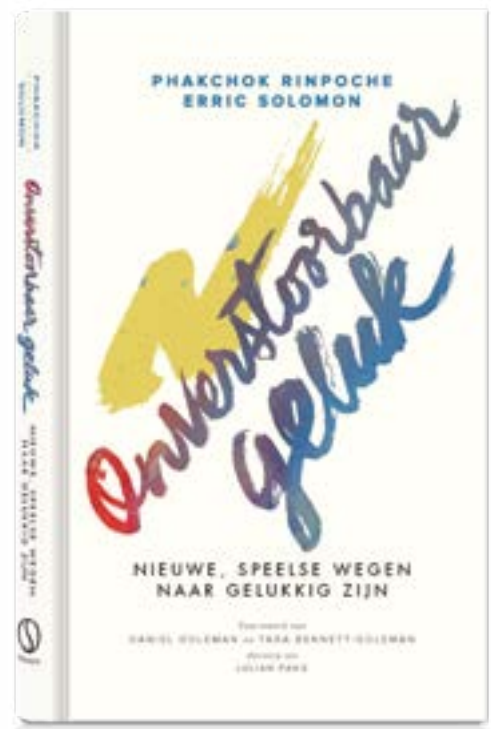
Maar of we nu mediteren of niet, we hebben allemaal behoefte aan een praktische, eenvoudig te gebruiken handleiding voor de omgang met onze geest. *Onverstoorbaar geluk* is zo'n handleiding!

Beide auteurs helpen ons te begrijpen op welke manier meditatie, vriendelijkheid en wijsheid in het dagelijks leven van moment tot moment het verschil kunnen maken.

Als je *Onverstoorbaar geluk* leest, zul je merken dat het leven van de auteurs in veel opzichten lijkt op dat van jou en mij. Ze praten over twijfels, boosheid en andere gevoelens die wij allemaal kennen, om ons te laten zien hoe we in turbulente momenten overeind kunnen blijven.

Hun praktische adviezen over de omgang met het dagelijks leven vermengen zich met hun opmerkelijk heldere en toegankelijke aanwijzingen voor het doorzien van de valkuilen van ons denken.

Erric Solomon is een serieuze beoefenaar van de Tibetaanse meditatie. Hij spreekt met de no-nonsensestern van de techneut, maar daarnaast voelen we de helderheid van de doorgewinterde meditatiebeoefenaar. Phakchok Rinpoche bezit de gave om met behulp van aanstekelijke voorbeelden uit de boeddhistische traditie verstillend te creëren.



€ 24,90

280 pag./geb.
Formaat 15 x 23 cm
Oorspronkelijke titel
Radical Happiness
Vertaald uit het Engels door
Ananto Dirksen
ISBN 978-94-92995-27-8
NUR 728
Verschijnt 1 oktober





Paul Smit/Scott Byrd

Je hoofd uit de wolken

De auteurs zijn veelgevraagde sprekers, waarbij zij de non-duale zienswijze belichten en deze koppelen aan leiderschap en processen binnen het bedrijfsleven. In hun optiek is de meest belemmerende factor dat het hoofd van velen van ons vol zit met ruis.

Gepieker, frustratie, angst, stress en compensatiegedrag maken dat samenwerking, innovatie en vertrouwen moeilijk worden. De auteurs maken in dit boek duidelijk hoe je met je hoofd uit de wolken kunt komen en veel moeitelozer in het leven kunt staan.

Want creativiteit en oplossingen komen veelal voort uit een kalme geest, niet uit een piekerende geest. Dus relax! Denk je eens in hoeveel energie je verspilt aan piekergedachten, frustraties, stress, spanningen en angsten. En hoeveel extra energie je beschikbaar hebt als je met je hoofd uit die wolken bent.

Ben je eenmaal zelf vrij, dan kun je anderen leren hun wolken te doorzien. Bevrijding is een kwestie van inzicht, niet van inzet. Het draait om het doorzien van wie je werkelijk bent. We wensen je een wolkeloze geest toe!

Erder verscheen van Paul Smit bij Samsara:

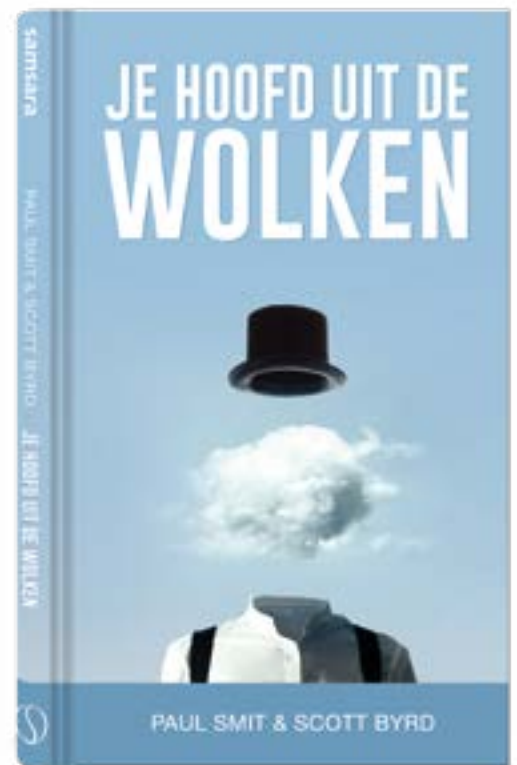
Alles over niets

Non-dualiteit voor managers

Verlichting voor luie mensen

Verlichting in de liefde

Uitzoomen



€ 12,50

96 pag./geb.

Formaat 12,5 x 20 cm

Oorspronkelijke titel

A Cloudless Mind

Vertaald uit het Engels door

Annelies van der Ouw

ISBN 978-94-92995-20-9

NUR 728/808

Reeds verschenen



9 789492 995209



Julia Plevin

De helende kracht van bosbaden

*Shinrin Yoku, vind innerlijke rust en
creativiteit in verbondenheid met de natuur*

De auteur neemt je mee naar de mystieke wereld van de bomen en de natuur en vertelt je alles over de helende werking van bosbaden.

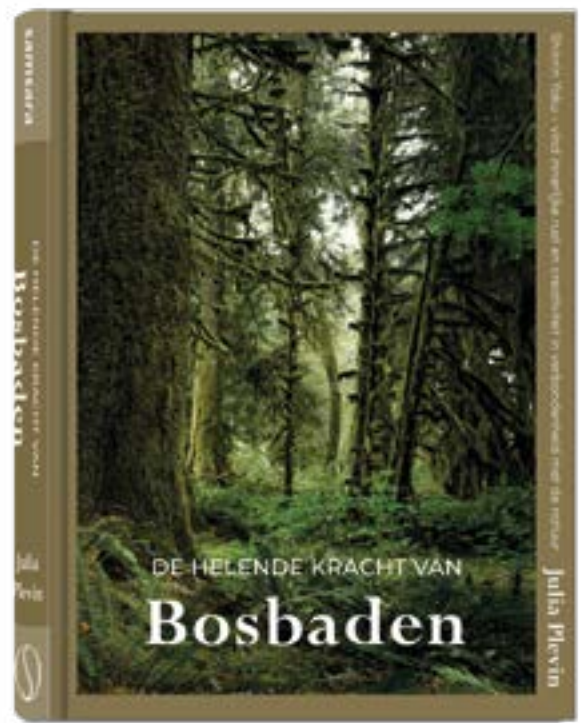
‘Ga naar buiten het bos in. Ga naar buiten. Als je het bos niet ingaat, zal er nooit iets gebeuren en zal je leven ook nooit echt beginnen.’

– Clarissa Pinkola Estés, *De ontembare vrouw*

Een must voor iedereen die het contact met de natuur en het leven kwijt is. Julia Plevin leidt je het bos, de natuur in, waar ze je uitnodigt om je schoenen uit te trekken, diep te ademen en in stilte te gaan zitten contempleren, waardoor je er als herboren en verkwikt weer uitkomt.

Julia Plevin legt uit wat bosbaden is, hoe het is ontstaan en waarom we er nu meer dan ooit behoefte aan hebben. Je reis begint zodra je het bos instapt.

Dit boek is een uitnodiging die de deur voor je opent naar de wereld van *interzijn* – de wezenlijke verbondenheid van het Universum – en laat je vervolgens je eigen weg gaan. Lees dit boek en probeer het zelf!



€ 19,90

192 pag./gebonden

Formaat 12,5 x 20 cm

Oorspronkelijke titel

The healing magic

of forest bathing

Vertaald uit het Engels door

Ronald Hermesen

ISBN 978-94-92995-33-9

NUR 728/450

Verschijnt 30 november





Hoe yoga werkt
is geschreven
vanuit een brede kennis van
en een diepe ervaring in
de beoefening van yoga,
en wijst zowel
ambitieuze yogabeoefenaars
als medewerkers in
de gezondheidszorg
de weg.

Spreker op de Innner Peace Conference in oktober 2019 te Amsterdam!

Eddie Stern

Hoe yoga werkt

De transformerende kracht van yoga

‘Dit boek straalt compassie uit. Eddie Stern koppelt zijn oprechte wens dat wij optimaal gelukkig, gezond en sterk zijn en in vrede kunnen leven aan de kennis en vaardigheden die hij bezit om de kern van yoga voor ons toegankelijk te maken. In zijn bespreking van de mogelijkheden voor transformatie van lichaam, geest en ziel laat hij duidelijk merken dat hij weet waarover hij spreekt. Zijn boek inspireert en is tegelijk een praktische gids.’

– Sharon Salzberg, bestsellerauteur en docent van boeddhistische meditatie in het Westen

Yoga is oorspronkelijk een methode van spirituele bevrijding, maar voor velen is het nu een activiteit ter verbetering van hun lichamelijke en geestelijke gezondheid, om effectiever te functioneren, om op een verantwoordelijker manier in de maatschappij te staan en om beter om te gaan met onze planeet. Als yoga op al deze terreinen een gunstige uitwerking heeft, wat door veel beoefenaars bevestigd wordt, *hoe zorgt yoga daar dan precies voor? Hoe werkt yoga eigenlijk?*

Geloof het of niet, het antwoord op deze vragen ligt in de werking van het menselijk lichaam en de menselijke geest. In zijn boek laat Eddie Stern ons de werking van het zenuwstelsel zien volgens yoga en volgens de wetenschap. Hij beschrijft welke processen er onder het oppervlak van ons lichaam plaatsvinden en geeft aan hoe we met behulp van yoga ons leven kunnen sturen en veranderen.

Met de moderne neurowetenschap, oude wijsheid en tientallen jaren praktijkervaring als uitgangspunt maakt Eddie Stern ons duidelijk welke invloed voedsel, chanten, lichaamshoudingen, meditatie, ethiek en ademhalingstechnieken hebben op wie wij worden, en hoe vaste, dagelijks terugkerende activiteiten en hoe wij in het leven staan ons lichaam, onze hersenfuncties, onze emoties en onze belevingswereld kunnen veranderen.

Eddie Stern is een yogadocent, auteur en spreker uit New York City, die bekend is om zijn uitgebreide kennis van Ashtanga-yoga en zijn multidisciplinaire benadering van yoga. Hij beoefent en bestudeert yoga, Sanskriet en aanverwante disciplines sinds 1987.



€ 24,90

252 pag./gebonden
 Formaat 12,5 x 20 cm
 Oorspronkelijke titel
One Simple Thing. A new look at the Science of Yoga and how it can transform your life
 Vertaald uit het Engels door
 Ananto Dirksen
 ISBN 978-94-92995-34-6
 NUR 728/726
 Verschijnt 1 oktober



SAMSARA UITGEVERIJ BV
Herengracht 341
1016 AZ Amsterdam
T: +31(0)20 555 03 66
info@samsarabooks.com
www.samsarabooks.com

Verkoop Nederland:
Ernst van de Reep
Breelaan 8
1829 AS Alkmaar
T: +31(0)612150181
info@ernstvandereep.nl
www.ernstvandereep.nl

Verkoop België:
L&M Books
Hessenstraatje 3,
2000 Antwerpen, België
T: +32 32936814

Pers en promotie:
Tamara Butter
tamara@samsarabooks.com

Uitgever:
Meinhard van de Reep
meinhard@samsarabooks.com
T: +31(0)649385734

Levering in Nederland en België:
Centraal Boekhuis,
Culemborg

Samsara
opent poorten naar
oude en nieuwe
wijsheid!

www.samsarabooks.com

