



Presseinformation

Ursula Karven

Diese verdammten Ängste

Autorisierte Lesefassung

Autorinnenlesung

Regie: Vera Teichmann

Laufzeit: ca. 5 Stunden, 1 MP3- CD im Digifile

19,95 € (unverbindliche Preisempfehlung)

ISBN 978-3-8398-8196-5

Buchverlag: Gräfe & Unzer

Erscheint am 27. November 2019



Mit Ursula Karven aufrecht durchs Leben

Es gibt Gedanken, die uns in Panik versetzen. Was, wenn ich alles verliere? Was, wenn andere schlecht über mich reden? Was, wenn ich scheitere, finanziell nicht über die Runden komme, wenn ich allein bleibe – für immer? Ursula Karvens Name steht für innere Kraft und den Mut weiterzumachen, für die Fähigkeit, nach Schicksalsschlägen wieder aufzustehen. In diesem Hörbuch gibt die Schauspielerin und Yoga-Pionierin diese Stärke an uns weiter und zeigt, wie wir solche Sorgen durchschauen und auflösen. Denn Angst setzt sich nicht zuletzt in muskulären Verspannungen fest, die durch Yoga gezielt gelöst werden können – dann sind wir frei, das zu tun, was wir wirklich wollen.

Mit Meditation und Yoga-Übungen auf DVD

Ursula Karven arbeitete als Fotomodell und spielte in erfolgreichen Fernsehproduktionen. Sie gilt als eine der Yoga-Pionierinnen in Deutschland und veröffentlichte mehrere Bücher und DVDs zum Thema. Yoga und ihre positive Lebenshaltung halfen ihr, schwere Schicksalsschläge und Ängste zu überwinden.

Bitte schicken Sie uns einen Beleg Ihrer Besprechung zu.

Maria Nowotnick | Argon Verlag GmbH | Waldemarstraße 33A | 10999 Berlin

maria.nowotnick@argon-verlag.de | Telefon: +49 (0)30 / 2 57 62 06-45 | Fax: +49-(0)30-2576 206-20