

## Neuerscheinung im rex verlag luzern

Marlis Noetzi

### Die Schale

Wie Yoga dich auffängt und durch dein Leben coacht



### Presseinformation

1. Bibliografie
2. Kurzbeschreibung
3. Die Autorin
4. Auszug aus dem Buch
5. Der Verlag

## 1. Bibliografie

Marlis Noetzli

**Die Schale** – Wie Yoga dich auffängt und durch dein Leben coacht  
Broschur, 170 x 240 mm, 276 Seiten

rex verlag luzern 2022

ISBN 978-3-7252-1095-4

Empfohlener Verkaufspreis CHF 36.70

## 2. Kurzbeschreibung

Dieses Erkenntnisbuch enthüllt dein Wahres SELBST

- liebevoll
- bedingungslos
- und aufmunternd

So, als ob du mit einer guten Freundin zusammensitzen würdest, nimmt dich Marlis Noetzli mit auf eine Reise zum Wahren SELBST. Herzoffen und wohlwollend führt sie dich durch sieben Wandlungsphasen, die dein Inneres und dein Potenzial freilegen. Unterwegs erzählt sie dir ihre Geschichten und zeigt sich dabei ehrlich, verletzlich, mutig und stark. Das tut wohl - gerade in der heutigen Zeit. Lerne deine wahren Talente kennen und schaffe einen Bezug zu deinen Herzensbedürfnissen. Tauche ab in dein Unterbewusstsein. Lass los, was du nicht mehr benötigst, und erhebe deine Stimme für deine wirklichen Anliegen. Entdecke uraltes Wissen aus dem Yoga - neu erzählt. Lass dich inspirieren. Schau, was dir das Leben zu bieten hat. Und freue dich auf das Dasein mit deinem Wahren SELBST!

Hier finden Sie die [Leseprobe](#) und das [Inhaltsverzeichnis](#).

### 3. Die Autorin Marlis Noetzli



Yogalehrerin BDY/EYU, Polarity-Therapeutin PoVS, Inhaberin und Geschäftsführerin des BalanceYogaCenters in Rain. Seit 2002 führt sie eine eigene Praxis für Coaching, Persönlichkeitsentwicklung und Polarity-Therapie. Mit der persönlich entwickelten Coachingmethode YuMan Resources® begleitet sie Menschen aller Art in Prozessen der Entscheidungsfindung und Neuorientierung.

#### 4. Auszug aus dem Buch



### *Balasana, Tadasana und Adho Mukha Svanasana*

Zur Stärkung des Instinkts und des Selbstvertrauens gibt es geniale *Asanas*. Zu den Favoriten gehören das Embryo (*Balasana*), der Berg (*Tadasana*) und der Hund, der nach unten schaut (*Adho Mukha Svanasana*).

Der Embryo bringt uns zu den eigenen Wurzeln zurück, zum inneren Samenkorn, zum ursprünglichen Dasein im Körper. Er verbindet uns mit jenem Moment, in dem wir noch genau wussten, wer wir sind und was wir hier auf der Erde WIRKLICH tun wollen. Er ist eine Grundlage auf dem Yogapfad – eine Körperstellung, die wir immer wieder einnehmen. Wenn wir den Embryo einnehmen, kommt unsere Erinnerung zurück. Wir erinnern uns an unsere eigene Uressenz. Wir erkennen sofort, ob



wir noch auf unserem Pfad sind oder ob wir uns selber verloren haben. Wir erkennen, dass Gedanken wie «Ich müsste so werden wie diejenige oder derjenige, dann wäre ich super» ein Irrtum sind. Wir werden uns bewusst, dass es nur wenige Menschen gibt, die uns ein wahrhaftiges Vorbild sein können und die dem SELBSTwachstum dienlich sind. Und wir erkennen, dass die meisten Menschen, die wir nachahmen möchten, auf einem anderen Weg sind als wir. Sie erfüllen in ihrem Leben andere Aufgaben. Wir haben unsere Aufgabe, sie ist einzigartig.

Unser Ziel ist es, unsere eigene EINZIGARTIGKEIT und unser Potenzial zu enthüllen. Dazu dient die Stellung des Embryos. Sie verbindet dich mit deiner Uressenz.

Nimm den Embryo ein. Eine mögliche Visualisierung ist, dass du dir vorstellst, auf einem frisch gepflügten Acker zu sein, auf dem es wunderbar nach Erde duftet. Falls du aufs Ganze gehen willst, mach ein Ritual: Geh wahrhaftig auf einen frisch gepflügten Acker, auf einen Waldboden oder eine Wiese. Führe die Stellung dort aus. Das wirkt fantastisch und unterstützt die Wurzelkraft intensiv. Wo auch immer du das Embryo praktizierst: Achte bei der Durchführung darauf, dass sich die Grosszehen berühren, die Knie etwas auseinandergelegt sind. So hat dein Bauch (dein Bauchhirn!) genügend Platz. Lege die Stirn sanft auf den Boden. Die Arme liegen angenehm seitlich an deinem Körper und hüllen ihn etwas ein (wie die Samenschale). Gib alles Gewicht an die Mutter Erde ab. Wie ein Samenkorn, das aufspringen und Wurzeln schlagen möchte. Werde ganz geerdet. Lass deine Gedanken los, lass sie aus der Stirn heraus auf den Boden fließen. Werde frei im Kopf und spüre ganz in dich hinein. Praktiziere die Bauchatmung: Atme tief, ruhig und langsam in deinen Bauch hinein. Spüre, wie die Bauchdecke gegen deine Oberschenkel drückt. Atme langsam und ruhig aus und spüre, wie der Druck nachlässt. Spüre deinen Bauchnabel, er zieht sich mit dem Ausatmen sanft und weich in seine eigene Höhle zurück. Bleib still, verweile, spüre, wie du ruhiger wirst, sich alles verlangsamt. Du bist ganz bei dir. Die Welt da draussen verschwindet für einen Moment gänzlich. Spüre deinen Ursprung, deine Urkraft. Sei nur DICH. Nimm das *Mantra* «ICH BIN» dazu. Füge diesem «ICH BIN» nichts Weiteres dazu, denn es gibt keine Beschreibung für deine ureigene EINZIGARTIGKEIT!

## 5. Der Verlag

rex verlag luzern

Brunner Medien AG

Arsenalstrasse 24

6011 Kriens

+ 41 41 318 34 71

[www.rex-verlag.ch](http://www.rex-verlag.ch)

Rezensions-Exemplar anfordern:

Karina Sövegjarto, [k.soevegjarto@bag.ch](mailto:k.soevegjarto@bag.ch), +41 318 34 77