



Sandra von Zabiensky

Tantra - Der Weg des mutigen Herzens

Ungekürzte Lesung mit Sandra von Zabiensky

Download · ca. 6 h 43 min

17,95 €

ISBN 978-3-7424-2708-3

Buchvorlage: Irisiana in der Penguin Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 21.09.2022

Sinnlich, frei und radikal weiblich Wie würde unser Leben aussehen, wenn wir frei, sinnlich, mutig und erfüllt unsere Weiblichkeit lebten? Für Sandra von Zabiensky führte der Weg des Tantra zum Leben einer neuen Weiblichkeit: Laut dieser alten indischen, spirituellen Tradition ist alles Energie, der Körper göttlich, radikaler Umbruch und tiefe Erkenntnis sind jederzeit möglich. Mit diesem Ratgeber erzählt die Autorin von ihrem eigenen transformativen Prozess zu einer neuen, freien Definition von Frausein. Um die Hörerinnen einfühlsam auf den Weg zu sich selbst zu führen, nutzt Sandra von Zabiensky tantrische Originaltexte sowie Göttinnen, tantrisch inspirierte Übungen und neueste wissenschaftliche Erkenntnisse. Sie spricht radikal ehrlich und begleitet die Hörerinnen auf dem Weg zu Stärke, Anmut, Genuss und Leichtigkeit. In »Tantra - der Weg des mutigen Herzens« erfahren wir: • Wie Tantra unser Weltbild verändern kann • Wie wir Verletzungen, Angst und Wut als Kraftquellen der Veränderung nutzen können • Wie es gelingt, radikal ehrlich mit sich selbst zu sein und die Konsequenzen daraus zu ziehen • Wie wir eine tiefe, innere Sicherheit aufbauen können • Wie wir Sinnlichkeit und Genuss in unser Leben fest integrieren • Wie wir unsere Sexualität mit sehr viel Spaß neu definieren • Wie wir radikal ehrlich in Beziehungen gehen können - ja, auch beim Dating! »Tantra - der Weg des mutigen Herzens« ist eine moderne Übersetzung alter tantrischer Prinzipien und ein authentischer Leitfaden, um sich selbst neu in seiner Weiblichkeit zu finden und erfüllt-frei zu leben.

Sandra von Zabiensky

Sandra von Zabiensky lebt, was sie schreibt. Sie besitzt nur noch, was in ihr Auto passt (zugegebenermaßen ein geräumiger Geländewagen), hat sich mit Mitte 40 neu erfunden und wohnt mit ihrem Partner und Hund Elmo momentan an der südfranzösischen Atlantikküste. Sie lebt grundsätzlich nach dem Prinzip „Mut vor Komfort“, glaubt an die Kraft von Pleasure und hat durch Tantra in ein freies, in sich selbst gegründetes Sein gefunden. In Workshops, Coachings, Kursen und Ausbildungen teilt sie ihr Wissen und ihren Weg. Darüber hinaus ist sie international unterrichtende Yogalehrerin, Teil des Lehrer:innen-Teams der Plattform YogaEasy, schreibt mit Leidenschaft, unter anderem für das bekannteste Yoga-Online-Magazin FuckLuckyGoHappy und die Zeitschrift Yoga Aktuell.